LINDSAY
C. GIBSON

Leválás az érzelmileg éretlen emberekről

ÖNÉRVÉNYESÍTÉS, HATÁRSZABÁS, GYÓGYULÁS

LINDSAY C. GIBSON

LEVÁLÁS AZ ÉRZELMILEG ÉRETLEN EMBEREKRŐL

Önérvényesítés, határszabás, gyógyulás

Kulcslyuk Kiadó
Budapest, 2025

© Lindsay C. Gibson, 2025

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Lindsay C. Gibson, PsyD
Disentangling from Emotionally Immature People:
Avoid Emotional Traps, Stand Up for Your Self,
and Transform Your Relationships as an Adult Child of
Emotionally Immature Parents
New Harbinger Publications, 2023

Fordította: Szabó Olimpia
Szerkesztette: Nagy Dóra
Felelős szerkesztő: Gutman Bea
Borítóterv: Kovács Tamás

2

ISBN 978-615-6471-85-7

SOMOGYI KÖNYVTÁR
1011381
495 1881 25
SZEGED
613
G45

Somogyi-könyvtár, Szeged
S000848644

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter
Tördelőszerkesztő: Jeges Erzsi

Kulcslyuk Kiadó
www.nyitottakademia.hu

Nyomás: AduPrint Kiadó és Nyomda Kft.
Felelős vezető: Dr. Tóth Zoltán

Skipnek, teljes szívemből.

A klienseimnek és az olvasóimnak,
akik nélkül ez a könyv nem születhetett volna meg.

Tartalom

Bevezetés 13

I. rész
Miért olyan az ÉÉSze, amilyen?

1 Honnan tudhatom, hogy valaki érzelmileg éretlen?
Az érzelmi éretlenség jellegzetes megnyilvánulásai 19
2 Hogyan lehetnek éretlenek a felnőtt szüleim?
Mi az az érzelmi éretlenség? 25
3 Mindkét szülőm éretlen?
Az ÉÉ szülők típusai 30
4 Miért viselkednek így?
Hogyan vegyük észre az éretlen megküzdési stílusokat és védekezéseket? 37
5 Tele van ellentmondásokkal; nem igazodom ki rajta
Miért következetlen és szélsőséges az ÉÉSze? 43
6 Miért mindig neki kell a középpontban lennie?
Hogyan látja az ÉÉSze a világot? 49
7 Bármit teszek, sosem elég
Miért nem tud soha semminek sokáig örülni az ÉÉSze? 54
8 Miért olyan nehéz közel kerülni hozzá vagy megosztani vele valami fontosat? .....
Miért zárkózik el az ÉÉSze az érzelmi intimitás elől? 59
9 Miért olyan nehéz elviselni a társaságát?
Miért menekülsz az ÉÉ viselkedéstől? 64
10 Van remény jobb kapcsolatra?
Meg tud-e változni az ÉÉSze? 70

II. rész
Hogyan hat rád az ÉÉSze?

11 A testvéreimet ugyanazok a szülők nevelték, mint engem. Miért vagyunk egészen mások?
A testvérek közötti különbségek és az ÉÉSzüFGye-k két típusa 79

12 Mellette mintha nem is léteznék. Miért nem hallgat meg, miért nincs tekintettel az érzéseimre?
Várd el, hogy tiszteljék a határaidat, a nézőpontodat és az egyéniségedet! 87

13 Nekem kellett felelősen viselkednem, kis felnőtt voltam, a szülőm bizalmasa.
Ha túl gyorsan kell felnőni – a koraérettség nagy ára 92

14 Sikeres vagyok, és szép életet alakítottam ki magamnak, néha mégis csalónak érzem magam.
Hogyan fejezd be a félkész énkoncepciódat? 99

15 Miért nem képes egy kis pozitív visszajelzést adni?
Miért nem ismeri el az ÉÉSze az erőfeszítéseidet? .. 105

16 Hamar elfog a bűntudat és a félelem, önzőnek érzem magam, kételkedem magamban.
Láss át az érzelmi kényszerítésen! 110

17 Mindig úgy viselkedik, mint aki erkölcsileg felsőbbrendű.
A nárcisztikus ÉÉSze és a hamis erkölcsi kötelesség 115

18 A szüleim vallása félelemmel töltött el, és méltatlannak éreztem magam.
Találd meg a saját vallásodat és spiritualitásodat!.... 120

19 Valótlanságokat tanítottak nekem magamról.
Amikor az önkritika a régi agymosást tükrözi..... 126

20 Érzelmileg túlságosan bevonódom az ÉÉSze szükségleteibe és problémáiba.
Állítsd le az érzelmi irányítást és a túlzott azonosulást! 132

21 Nem tudok normálisan gondolkodni a társaságában. Összezavarodom, nem tudom kifejezni magam.
Szüntesd meg az agyi rövidzárlatot! 138

22 Nem tudok kiállni magamért. Mindig ő győz.
Ismerd fel az önsorsrontás négy lovasát! 144

23 Nagyon haragszom rá. Csak arra tudok gondolni, mit tett.
Elhúzódó harag, sértettség és düh 150

24 Kiábrándító kapcsolatokon vagyok túl. Legközelebb mit tegyek másképp?
Érzelmileg érett partnert válassz! 156

25 Hogyan ne legyek én is ÉÉ szülő?
Az önismeret készít fel érzelmileg érett gyermeknevelésre..... 162

III. rész
Lépj hátra!

26 Nem tehetek róla, mindig bűntudatom van, amikor haragszik rám.
Szabadulj meg a bűntudattól, amiért önmagad vagy! 169

27 Tudom, hogy abszurd a viselkedése, azt viszont nem tudom, hogyan reagáljak rá.
Hogyan vedd észre az ÉÉSze kivetítéseit és torzításait, és miként határolódj el tőle? 174

28 Csak arra vágyom, hogy szeressen, és megértse, mit érzek.
Inkább elérhető célokat válassz! 180

29 Mindig gonosznak és szívtelennek érzem magam, amikor kijelölök egy határt.
Amikor bűntudatod van, amiért megvéded magad .. 186

30 Azt mondja, nem szeretem eléggé, vagy nem jól szeretem. Tudok én szeretni?
Lépj hátra, és gondold végig, mi a szeretet! 192
31 Bármit teszek, úgy viselkedik, mintha megbántottam és elárultam volna.
Miért nem tudod megnyugtatni az ÉÉSze-t? 197
32 Szabad lettem, de hiányzik a szoros kapcsolatunk.
Amikor szomorúsággal tölt el, hogy kiszabadultál az ÉÉSze hálójából 201

IV. rész
Segíts magadon!

33 Jóváhagyásra cseréltem a hitelességet.
Amikor az elismerés fontosabbnak tűnik, mint a valódiság 209
34 Szeretnék önmagam lenni, de félek az elutasítástól.
Ha attól félsz, hogy magadra hagynak 214
35 Ki vagyok én valójában? Honnan tudhatom biztosan, mi a legjobb nekem?
Hogyan ismerd fel az igazi énedet és állítsd vissza a hitelességedet? 220
36 Annyira igyekszem tökéletesen viselkedni, hogy teljesen kimerülök.
Amikor attól függ az önbecsülésed, hogy sikerül-e véghez vinned a lehetetlent 226
37 Bárcsak ne akarnék mindig mások kedvére tenni!
Amikor fontosabb számodra, hogy kedveljenek, mint hogy önmagad legyél 232
38 Belehalok, ha segítséget kell kérnem.
Ezért mentegetőzöl és érzed magad tehernek 238

V. rész
A problémák megoldása

39 Mindig félek, hogy felbosszantom a felnőtt gyermekemet, vagy csalódást okozok neki.
Amikor felnőtt gyermeked tűnik érzelmileg éretlennek 247
40 Még mindig bátortalannak és feszélyezettnek érzem magam az ÉÉSze társaságában.
Kérdőjelezd meg az ÉÉSze előfeltevéseit, amelyekre az interakcióit alapozza! 255
41 Annyira aggaszt, hogyan fog reagálni, nehéz kimondani, amit szeretnék.
Maradj erős, ha az ÉÉSze-nek nem tetszik, amit hall! 261
42 Hogyan értethetném meg vele magam?
Kommunikációs készségek és határok 268
43 Igyekszem asszertívabb lenni, de a végén mindig beadom a derekamat.
Személyiséged védelmező részeinek felfedezése 273
44 Hiába próbálkozom az új stratégiáimmal, a végén így is hullafáradt vagyok.
Miért érzed magad legyőzöttnek olyankor is, amikor sikeresen alakult az ÉÉ személlyel folytatott interakciód? 279
45 Állandóan azon jár az eszem, hogyan bántottak meg bizonyos ÉÉSze-k.
Harag, ellentmondásos érzések és szabadulás a kényszeres gondolatoktól 285
46 Meg kell bocsátanom neki?
Milyen lehetőségek vannak, amikor lehetetlennek érzem a megbocsátást? 291

47 Elszomorít a gondolat, hogy sosem lesz vele közeli kapcsolatom.
Így dolgozhatod fel a lezáratlan veszteség gyászát.... 298
48 Megszakítottam vele a kapcsolatot, de még mindig sokat gondolok rá.
Miért nem old meg mindent az elhidegülés?..... 305
49 ÉÉ viselkedésformákat veszek észre magamon.
Hogyan kezeld a saját ÉÉ megnyilvánulásaidat? 311
50 Már nem körülötte forognak a gondolataim.
Miután megtört a varázs és más dolgok már jobban érdekelnek 317

Epilógus 325

Függelékek

„A" függelék
Az érzelmileg éretlen szülő és személy személyiségjegyei 331
„B" függelék
Az érzelmileg éretlenség és érettség összehasonlítása.... 335
„C" függelék
Az ÉÉSze hallgatólagos kapcsolati megállapodása..... 339
„D" függelék
Az érzelmileg éretlen szülők felnőtt gyermekeinek jogai 341

Hivatkozások 345

A szerzőről 352

Bevezetés

Van benned valami, ami még akkor is tudja, hogy mi jó és egészséges számodra (és mi nem), ha nincsenek szavaid és fogalmaid a magyarázatára. Ez a belső érzékelő rendszer érzelmi és fizikai jelekkel figyelmeztet, ha valami nincs rendjén, vagy ha rosszul bánnak veled. E benned lévő néma központ gyermekkorod óta rögzíti a tapasztalataid igazságát az emlékek, érzelmek és tünetek nyelvén. Most itt a lehetőség, hogy megfejtsd.

Ámulva figyeltem, hogy az olvasóim szinte azonnal rezonáltak arra, milyen érzés érzelmileg éretlen szülők felnőtt gyermekének (ÉÉSzüFGye) lenni, és úgy általában érzelmileg éretlen személyekkel (ÉÉSze) kapcsolódni. Az az érzésem támadt, mintha már rendelkeznének erről bizonyos tudással, csak még nem sikerült megfogalmazniuk. Hiányzott az az elméleti keret, amelynek segítségével elemezhették és végül megérthették volna a kapcsolataikban átélt tapasztalatokat.

Ebben a könyvben ezt a benned rejlő implicit tudást vizsgáljuk meg. Megtudod belőle, mit üzennek az érzéseid, így összeáll egy részletesebb kép. Nem terhelnek tovább némán az érzéseid; olyan tudatos, jelentéssel bíró tapasztalatokká alakulnak át, amelyek hozzájárulnak a fejlődésedhez. A tudásod objektívvé válik.

Emellett számot vethetsz azokkal a gyermekkori énvédő magatartásformáiddal is, amelyeket talán a konfliktusok elkerülése érdekében tanultál meg, és újragondolhatod, hogyan kezeld az érzelmileg éretlen (ÉÉ) személyek nyomásgyakorlását. Lehet, hogy már életed korai szakaszában alkalmazkodnod kellett egy vagy több ÉÉ személyhez, de amint kiismered viselkedésük kiszámítható dinamikáját, változtathatsz a hozzáállásodon és érzelmileg megvédheted magad. Nem vagy köteles továbbra is összefonódni az érintett személlyel. Nem kell folyamatosan követned az utasításait, és nem kell bűntudatot érezned, ha más utat választasz. Te döntheted el, hogyan tovább.

Ez a harmadik könyv abban a sorozatban, amely az *Érzelmileg éretlen szülők felnőtt gyermekei* című kötettel kezdődött. A könyvet a terápiás és életvezetési foglalkozásaimon gyakran felmerülő kérdések köré építettem fel, amelyeket ÉÉ személyekkel, elsősorban is ÉÉ szülőkkel összefonódó klienseim tesznek föl. (A könyvben az „ÉÉSze" rövidítést többnyire az érzelmileg éretlen személyre használom, az ÉÉ szülőt vagy szülőket külön megnevezem.) Kérlek, használd ezt a könyvet kézikönyvként, amelyben a téged leginkább foglalkoztató témáknak nézhetsz utána.

Tetszés szerint lapozz benne előre-hátra. Fusd át a tartalomjegyzéket, és meglátod, min akad meg a tekinteted. E könyv segítségével megtanulhatod felépíteni az önbizalmadat, kijelölni a határaidat, és magabiztosabb kapcsolatot alakíthatsz ki a számodra fontos ÉÉ személyekkel.

Azt remélem, hogy olyan felismerések érnek majd olvasás közben, amelyek révén jobban megérted önmagad. Megkísérlem szavakba önteni, amit talán már tudsz – amit érzel, de megfogalmaznod még nem sikerült –, és egyúttal ötleteket is adok, hogyan javíthatod az élethez, az ÉÉ és más kapcsolatokhoz való hozzáállásodat. Remélhetőleg sorsfordító önismereti lépésekre és felismerésekre teszel szert a könyv

olvasása során, amelyek a pozitív változás nélkülözhetetlen katalizátoraiként szolgálnak majd. Közös célunk, hogy megszabadulj mások igazságtalan elvárásaitól és érzelmi csapdáiból. Munkánk az egyéni identitásodat támogatja, és újra összekapcsol az eleven, élettel teli éneddel.

Menet közben szembeállítom az érzelmi éretlenséget az érzelmi érettséggel, hogy lásd, melyikre mi jellemző. Amikor érzelmi érettségről beszélek, vedd figyelembe, hogy különböző embereknek különböző mennyiség jut belőle. Ezért rájuk úgy utalok, mint érzelmileg „megfelelően" vagy „eléggé" érett emberekre. Az érés folyamata sosem ér véget – ez élethosszig tartó munka.

A könyv öt részből áll. Az I. és II. részben megismerkedsz az érzelmi éretlenség és érettség fogalmával, megtudod, mi motiválja az ÉÉSze-t, és hogyan hat az életedre egy ilyen ember. A III. részben elmagyarázom, miért fontos hátralépni, és új alapokra helyezni a vele fenntartott kapcsolatodat, valamint újraértékelni, mennyi energiát szeretnél egy ilyen személyre áldozni. A IV. részben megtanulod, hogyan változtass az önsorsrontó nézeteiden, amelyeket azoktól vettél át, akik előírták neked, mit tegyél és milyen légy. Végül, az V. részben az érzelmileg éretlen emberekkel folytatott kapcsolatodban felmerülő legnehezebb dilemmákra keresünk megoldást.

Minden fejezetben találsz egy „Töprengés és felfedezés" című részt is. Ezek olyan elgondolkodtató gyakorlatok, melyek segítségével jobban megismerheted önmagad, emellett növelik az önbizalmadat, és segítenek tisztázni a céljaidat ezen az új úton, amelyen most indulsz el. A könyv terjedelmi korlátai miatt előfordulhat, hogy nem tudsz annyit és olyan lendülettel írni, amennyit szeretnél, ezért fontold meg, hogy egy külön naplót is használj. Minden fejezet egy-egy hasznos tanáccsal, rövid emlékeztetővel zárul, amely a helyes irányba terel.

Ez a könyv nem pszichoterápia és semmi esetre sem helyettesíti a terápiát. Kérlek, figyeld, hogyan reagálsz arra, amit éppen olvasol, nehogy túlterheld vagy fölzaklasd magad. Szükség esetén okvetlenül kérj segítséget, vagy fordulj szakemberhez. A könyvet optimális esetben a terápiád kiegészítéséhez is felhasználhatod, a terapeutáddal együttműködve.

Ha úgy látod jónak, az ÉÉSze része maradhat az életednek, de fontos, hogy ne ő álljon a középpontban. Előfordulhat, hogy – az éretlensége miatt – ragaszkodni fog a főszerephez, neked azonban nem kötelességed feláldoznod magad érte. Ha rajta múlik, egész életedben az ő kívánságait kell lesned, és erre rámehet az érzelmi egészséged. Bármikor dönthetsz úgy, hogy neked ebből eleged van, és más irányt szabsz az életednek. Hiába tiltakozik és vádaskodik a másik fél, az, hogy a saját életedet éled, *nem* jelenti azt, hogy méltatlanul bánsz vele.

Akár ÉÉSzüFGye-nek vallod magad, akár terapeuta vagy, aki ÉÉSzüFGye-nek szeretne segíteni – esetleg mindkettő –, ebből a könyvből megértheted, min megy keresztül egy ÉÉSzüFGye, és hogyan befolyásolják a viselkedését a tapasztalatai. Az érzelmi szükségletek és a személyes individuáció támogatásához gyakorlati ötletekkel és mélyebb stratégiákkal egyaránt ellátlak, amelyek jól jönnek, akár rólad, akár a kliensedről van szó.

Remélem, a könyv elolvasása után jobban megbecsülöd majd az érzelmi adottságaidat és az egyéniséged szentségét, élesebben látod az erősségeidet, és ráébredsz, hogy az alapvető *szükségleteiden* kívül az is fontos, *amire vágysz*. Ezek a preferenciák alapozzák meg az egyéniségedet, ezért tiszteletet és védelmet érdemelnek. Ne az ÉÉSze igényeinek kielégítésére és kedvének felderítésére áldozd az energiáidat, gondolj egy nagyot, és találd meg inkább önmagad.

Készen állsz erre? Én mindent elmondok neked, amit tudok.

I. rész

Miért olyan az ÉÉSze, amilyen?

SOMOGYI KÖNYVTÁR
1011381
1881
SZEGED

1

Honnan tudhatom, hogy valaki érzelmileg éretlen?

Az érzelmi éretlenség jellegzetes megnyilvánulásai

Az érzelmi éretlenség nem mentális betegség, és hétköznapi, „normális" embereknél is megmutatkozhatnak a jelei. A pszichiátriai diagnózissal rendelkezők gyakran érzelmileg éretlenek, de nem minden ÉÉSze-nél igazolható pszichiátriai rendellenesség. Egy személy érzelmi éretlenségének jellemzői különösen akkor figyelhetők meg jól, ha megnövekszik a stressz vagy bensőségesebbé válik egy kapcsolat.

Az érzelmi éretlenséget könnyebb felismerni, ha az alaptulajdonságokra koncentrálunk (az ÉÉ jellemzőinek összefoglalóját lásd az „A" függelékben). Bár az érzelmi éretlenség súlyossága széles skálán mozoghat, az alábbi öt jellemző minden ÉÉSze-nél azonosítható, függetlenül attól, hogy milyen személyiségtípusba tartoznak vagy milyen szinten funkcionálnak:

Az ÉÉSze alapvetően *egocentrikusan* viszonyul a világhoz. Tetteiben – mint a kisgyereket – az önérdek vezérli, és rád is gyorsan lecsap annak érdekében, hogy veled szolgáltassa ki az elvárásait.

Az ilyen önző hozzáállás miatt az ÉÉSze csupán *korlátozott empátiára* képes. Nem képzeli magát mások helyébe, és mások belső élményei számára idegenek. Bár lehet intelligens, lehetnek fejlett társas készségei, nincs benne valódi,

mély együttérzés mások iránt, leginkább azt figyeli, kiből húzhat hasznot, ki fordul ellene. Ezzel magyarázható, hogy habár az ÉÉSze-t a társadalom befolyásos tagjaként csodálat övezheti, mégis nehezen tud kellően érett módon viszonyulni másokhoz.

Az ÉÉSze kerüli az *önreflexiót*. Önmagát mindig felmenti, sokszor öntelt, és sosem merülnek fel kétségei afelől, hogy csakugyan igaza van-e. Az aktuális érzelmeire és vágyaira összpontosít, látszólag nem érdekli, hogy azok milyen hatással vannak másokra vagy akár a saját jövőjére. Ha valakit magára haragít, nem reflektál a saját viselkedésére, hanem védekező álláspontra helyezkedik, és még inkább ragaszkodik a véleményéhez.

Közelebbi kapcsolatokban az ÉÉSze tartózkodik *az érzelmi intimitástól*. Nem tud mit kezdeni mások őszinte érzelmeivel, ő pedig végképp nem képes mélyen érezni. Ugyan rendkívül érzelmesnek tűnhet, amikor kijön a sodrából vagy ha elveszíti az érzelmi kontrollt, ez nem ugyanaz, mint az érzelmi intimitás. Utóbbiról akkor beszélhetünk, ha két ember megosztja egymással és feldolgozza az érzelmi információkat, és mélyen megismerik egymást. Ehhez még szavak sem kellenek, elég az érzés, hogy a másik megért minket, és mélyen hiteles módon képes kapcsolódni hozzánk. Az ÉÉSze viszont nagy valószínűséggel védekezik, kitérően vagy harciasan viselkedik, amikor mások (beleértve a saját gyermekeit) érzelmileg nyitottan és őszintén közelednek hozzá. (Elképzelhetjük, milyen rossz hatással van ez a fajta reakció egy kapcsolatot kereső kisgyermekre.)

A világgal való kapcsolatában az ÉÉSze az *affektív realizmushoz* folyamodik, vagyis azt tekinti valóságnak, amit ő érez (Barrett és Bar, 2009). Pszichológiai megküzdési mechanizmusai éretlenek (G. Vaillant, 2000) és leegyszerűsítők, különösen, mivel tagad, elutasít vagy eltorzít minden olyan

valóságot, amely nincs a kedvére. Az objektivitás hiánya miatt szinte lehetetlen érvekkel hatni rá, ha elhatalmasodnak rajta az érzelmei.

Most tekintsünk át néhány további jellemzőt. Egyes érzelmileg éretlen személyek extrovertáltak és dominánsak, míg mások inkább introvertáltak, passzívak és dependensek. De bármilyen is a stílusuk, rendszerint merevek, felszínesek és meglehetősen sekélyes személyiségek. Gyakran közhelyekkel vagy üres frázisokkal fejezik ki magukat, amelyekből hiányzik a valódi gondolat. Nem teljes a lelki integrációjuk, vagyis nincsenek tudatában annak, hogy a személyiségükben ellentmondásos aspektusok léteznek egymás mellett. Teljes nyugalommal mondanak valamit és tesznek egészen mást, mert nem veszik észre, hogy a kettő ellentmond egymásnak. Nem a helyzet teljes jelentésére, hanem az éppen aktuális „részére" koncentrálnak.

Érzelmileg a jelen pillanatban élnek, azonnal kimondják, ami eszükbe jut, és nem törődnek impulzivitásuk hosszú távú hatásaival. Magas reaktivitásuk azt is jelenti, hogy könnyen túlterhelődnek, és bármilyen problémát vészhelyzetnek éreznek.

Az ÉÉSze általában szó szerinti, fekete-fehér fogalmakban gondolkodik, szereti leegyszerűsíteni a bonyolult kérdéseket, érvekkel nehezen lehet hatni rá.

Az aktívan domináns ÉÉSze átlép mások elképzelésein és határain. Sokan vannak köztük, akik számára fontosak a társadalmi pozíciók és szerepek, továbbá elvárják, hogy mások a rájuk osztott szerepekhez tartsák magukat. Még egy passzívabb és engedékenyebb ÉÉSze sem mutat sok empátiát vagy érdeklődést az életed iránt. A te szubjektív tapasztalataid egyszerűen el sem jutnak a tudatáig. Elvárja, hogy az ő hangulatát tükrözd: ha ő boldog vagy ideges, akkor neked is annak kell lenned.

Az ÉÉSze elhamarkodottan von le következtetéseket és könnyen megsértődik, ami rendkívül megnehezíti – sőt ellehetetleníti – a problémák és nézeteltérések megbeszélését. Beszélgetés közben nem igazán figyel a partnerére, mert a kisgyerekhez hasonlóan mindig ő akar a központban lenni. A kommunikáció során nem „vételre", hanem „adásra" állítja magát. Nem kíváncsi a te nézőpontodra, megsértődik, és úgy érzi, hogy nem szereted, ha nem azt teszed, amit ő elvár.

A dominánsabb ÉÉSze stressztűrése alacsony, gyakran türelmetlen, és nyomást gyakorol másokra, hogy azt tegyék, amit ő akar. A párkapcsolatában elvárja, hogy az ő reaktív érzelmei álljanak a középpontban, és elsősorban kijelentések, ellenőrzések és követelések révén kapcsolódik a partneréhez. Az egocentrizmusához társuló türelmetlenség miatt sok mindent magára vesz, és mindenért másokat hibáztat. Irracionálisan makacs tud lenni, és hajmeresztően védekezik minden ellen, ami a meggyőződését vagy az önérzetét veszélyezteti. Nem áll tőle távol a hiszti, ezért a környezetében lévők nem akarják még jobban magukra haragítani. A passzívabb ÉÉSze érzelmileg talán nem annyira lobbanékony, de viszonylag nyugodt viselkedése mögött kérlelhetetlen egocentrizmus húzódik meg.

Még a békésebb ÉÉSze is ösztönösen erőszakos az érzelmek terén, bűntudattal, félelemmel, szégyennel vagy önbizalomhiánnyal irányít. Ha nem engedelmeskedsz, megkapod, hogy rossz vagy megbízhatatlan vagy, és ha nem tetszik neki a viselkedésed, nem teszi szóvá, hanem másokkal szövetkezik ellened.

Akár hangosan követeli a figyelmedet és az önfeláldozásodat, akár pusztán elvárja, hogy magadtól is a kedvére tégy, nehezére esik elfogadni a szeretetedet. Akinek ilyen gyenge a *befogadóképessége* (L. M. Vaillant, 1997), az olyan, mint a síró gyermek, aki nem hagyja, hogy a szülője megvigasztalja.

Minél közelebb próbálsz kerülni hozzá, annál inkább visszahúzódik, mert attól fél, hogy az érzelmi intimitás esetleg túlterheli és kibillenti az egyensúlyából. Az érzelmi intimitástól való félelme gyakran ingerlékenységben, provokációkban vagy konfliktusokban nyilvánul meg, ezekkel védekezik a közelség vagy a sebezhetőség ellen.

Mivel az ÉÉSze másokra hárítja a felelősséget, előfordulhat, hogy akaratlanul is elfogadod megtévesztő torzításait, és olyasmiért vállalod a felelősséget, ami nem a te hibád. Ezért rendkívül fontos, hogy egészséges távolságot tarts tőle, és tárgyilagosan ítéld meg a viselkedését.

Vizsgáljunk meg néhány stratégiát, amelyek segítségével azonosíthatod a környezetedben élő ÉÉSze-ket.

Stratégia

A fenti jellemzések közül illik valamelyik a környezetedben élő nehéz emberekre? Ha úgy könnyebb, lapozz vissza és karikázd be őket. Az érzelmi éretlenség bizonyos jellemzői kevésbé szembetűnők az introvertáltabb vagy passzívabb ÉÉSze-nél, ezért ne a viselkedését vedd alapul, hanem inkább a mögöttes motivációi és a világról alkotott nézetei segítségével állapítsd meg, hogy az illetőre illik-e az ÉÉ leírása.

Ezután gondolkodj el rajta, vajon hatással van-e az énképedre és a döntéseidre valakinek az érzelmi éretlensége. Az érzelmi éretlenségnek interakciós hatása van, és leginkább azokban a kapcsolatokban válik nyilvánvalóvá, amelyekben az önértékelésed a tét. Amint azt később látni fogjuk, mások fizetik meg az árát annak, hogy az ÉÉSze védi magát.

Töprengés és felfedezés

Gondolj valakire, akit érzelmileg éretlennek tartasz. Mit érzel, amikor érzelmileg éretlennek nevezed ezt a személyt? Talán árulónak vagy igazságtalannak érzed magad, vagy in-

kább elfog a megkönnyebbülés? Írd le az ezzel kapcsolatos érzéseidet, hogy később legyen mihez viszonyítanod.

Hogyan befolyásolják e személy ÉÉ tulajdonságai az önbizalmadat és a szerethetőségedről alkotott véleményedet? Mely ÉÉ tulajdonságaival tudsz a legnehezebben megküzdeni?

Tipp: Mivel az ÉÉSze annyira magabiztosnak tűnik, merev viselkedése erőt, szenvedélyt vagy erkölcsi tisztességet sugallhat. A saját maga igazához való eltökélt ragaszkodással megfélemlíthet, ezért inkább hagyod, hogy uralkodjon rajtad. Sok interakcióban ösztönösen kételyek ébredhetnek benned, amikor az ÉÉSze fenyegetve érzi magát, és védekezik. Ha megérted ezt a dinamikát, nem lesz rád hatással a mesterkedése. Ha kiismered, nem dőlsz be neki. Ha tudod, mit jelent az érzelmi éretlenség, magabiztosabb maradhatsz, bármilyen nehéz emberrel találod szemben magad, aki uralkodni akar rajtad.

2

Hogyan lehetnek éretlenek a felnőtt szüleim?

Mi az érzelmi éretlenség?

Tanyának nem fért a fejébe, hogyan lehetnének érzelmileg éretlenek a szülei. Amikor tapintatosan szóba hoztam ezt a lehetőséget, úgy nézett rám, mint aki nem akar hinni a fülének. Értetlenül meredt rám. „Már hogyan lehetnének éretlenek? Saját vállalkozásuk van, mindegyik gyereküket egyetemre járatták. Tudom, hogy szeretnek, és gondoskodtak rólunk, amikor betegek voltunk. Náluk erkölcsösebb embereket nem ismerek!"

Akkor hozakodtam elő az érzelmi éretlenséggel, amikor már láttam, hogy csak akkor fog megoldást találni a problémáira, amelyekkel felkeresett, ha más szemmel néz a szüleire. Erős kétségei voltak, de figyelmesen végighallgatta, hogy miért tartom érzelmileg éretlennek a szüleit. Sok hétnek kellett eltelnie, mire komolyan elgondolkodott szülei éretlenségén, és azon, hogy milyen szenvedést okoztak neki ezzel. Nem erőltettem, mert tudom, milyen abszurdnak tűnik az ötlet, hogy a szüleink éretlenebbek lehetnek nálunk. Tanyával először abban kellett egyetértenünk, hogy mi a probléma, és csak ezután kereshettünk rá megoldást.

Tanyával ellentétben más kliensek megkönnyebbüléssel fogadják, hogy létezik szó a szüleik viselkedésére. Nem va-

gyunk egyformák. De ha a szülő éretlensége problémát jelent a gyerek számára, meggyőződésem, hogy foglalkozni kell vele.

Az *érzelmileg éretlen szülő* önellentmondásnak tűnik, igaz? Hogyan lehetnének éretlenek gyermekkorunk istenei? Hiszen ők testesítettek meg mindent, amit a felnőttekről tudtunk. Ők vigyáztak ránk abban a világban, amelyet ők hoztak létre. Az általuk adott mintát követtük, az arckifejezésektől kezdve a mozdulatokig. Sokáig azt hittük, hogy mindentudók, és kizárólag ők ítélhetik meg az életünket. Megbüntettek minket, amikor hibáztunk; mosolyogtak ránk, amikor jól viselkedtünk. Az ő példájuk nyomán alakítottuk ki magunkban, hogy mit várhatunk az élettől. Tudtuk, hogy szeretnek minket, mert gondunkat viselték. Honnan is sejthettük volna még akkor, hogy a szeretet több ennél?

A szülők éretlenségét azért nehéz tudomásul venni, mert az érzelmi éretlenség nem feltétlenül zárja ki a felnőtt képességek meglétét. Bizonyos területeken mutatkozhatnak elmaradások a fejlődésben, más területeken viszont – mondjuk, intellektuálisan, a közösségi létben, a munkavégzésben – az ÉÉ szülő akár jól is teljesíthet. Egy ÉÉ szülő például egyetemi oktató vagy tudományos kutató is lehet. Dolgozhat rendkívül sikeres üzletemberként vagy üzletasszonyként, és egy ÉÉ szülőben a társasági élet elismert és népszerű alakját is tisztelhetik. De pusztán az a tény, hogy a szülők felnőttek, még nem jelenti azt, hogy feltétlenül érettek is. Higgyük el: teljességgel elképzelhető, hogy érzelmileg érettebbek vagyunk a szüleinknél.

Ha ételt kell tenni az asztalra vagy ki kell elégíteni a gyerekek testi szükségleteit, az ÉÉ szülők igen felelősségteljesek és önfeláldozóak tudnak lenni. Emellett kiválóan beilleszkedhetnek az értékeiket és a viselkedésüket támogató, hasonló gondolkodású emberek közé. Érettségüket soha senki sem vonja kétségbe, mert osztoznak a nagyobb csoport értékeiben, és élvezik kortásaik és szomszédaik megbecsülését. Ez volt a helyzet Tanya szüleivel is, akiket szerettek a közösségükben, szemlátomást a családjukat helyezték az első helyre, valamint időt és pénzt áldoztak az egyházukra.

De bármilyen megbecsülésnek örvend is egy ÉÉ szülő, hozzád talán nem tud úgy viszonyulni, hogy őszinte kapcsolódást és megértést érezz. Elképzelhető, hogy csak akkor tűnik fel az érzelmi éretlensége, amikor érzelmileg van rá szükséged, amikor azt várod, hogy gyengéden, érzékenyen reagáljon az érzéseidre. Egy érzelmileg éretlen szülő mellett *érzelmi magányban* nősz fel, mert nem látja, hogy ki vagy, téged pedig szomorúsággal tölt el, hogy nem érzed magad elég jónak.

Ezzel szemben az érzelmileg megfelelően *érett* szülő egyénisége és önismerete van annyira fejlett, hogy megértse: gyermekeinek és embertásainak saját akaratuk és érzéseik vannak. Az érzelmileg kellően érett szülő teljes értékű, dinamikus egyéneknek tekint másokat, szilárd érték- és érvrendszerrel rendelkezik, ugyanakkor az övétől eltérő véleményeket is tisztelettel kezeli. Tekintettel van mások érzéseire, de a saját jóllétét sem hanyagolja el. Reflektál a saját viselkedésére, és a hibáiért vállalja a felelősséget. Összességében elmondható, hogy az érzelmileg megfelelően érett szülő empátiával fordul mások felé, reflektál önmagára, örömet talál abban, ha másokhoz érzelmileg közel kerülhet, és igyekszik tárgyilagosan gondolkodni önmagáról és a környezetéről. (Az érzelmi érettség és éretlenség további összehasonlítását lásd a „B" függelékben.)

Lássuk, hogyan békélhetsz meg a szüleid esetleges érzelmi éretlenségével kapcsolatos érzéseiddel.

Stratégia

Érthető, ha ellentmondásosan viszonyulsz ahhoz, hogy érzelmileg éretlennek tekintsd a szüleidet. Az egyik részed talán meghajol a bizonyítékok előtt, egy másik részed viszont tagad. Tisztáznod kell az érzéseidet, hogy tudd, mit is gondolsz valójában. Nem az a célunk, hogy bíráld a szüleidet vagy elfordulj tőlük, hanem hogy megértsd, hogyan hatottak rád, és miért viselkednek így. A belső családrendszer (IFS) terápia (Schwartz, 1995, 2022) egyik módszerére támaszkodva folytassunk le egy párbeszédet közted és az egymásnak ellentmondó részeid között.

Töprengés és önfelfedezés

Kérdezd meg azt az énrészedet, amelyik lojális a szüleidhez, és védeni akarja őket: mitől félsz, mi fog történni, ha érzelmileg éretlennek tartod őket?

Kérdezd meg azt az énrészedet, amelyet megbántottak és összezavartak a szüleid (vagy amely dühös rájuk a viselkedésük miatt), hogy lát-e valamilyen előnyt abban, ha érzelmileg éretlennek tartja őket.

Ha mind a két részed úgy véli, hogy ettől függetlenül továbbra is szeretheted és tisztelheted a szüleidet, kérdezd meg tőlük, hajlandók-e mélyebben megvizsgálni, hogy miért érzik azt, amit éreznek.

Tipp: Kiderülhet, hogy amikor a szüleidet véded, önmagadat akadályozod abban, hogy felismerd a múltad igazságát. Ha nem szembesíted magad azokkal az erőkkel, amelyek a múltban hatást gyakoroltak rád, akkor elképzelhető, hogy szuverén élet helyett pusztán reaktív életet élsz. A neveltetésed feldolgozása a segítségedre lehet abban, hogy őszintébb kapcsolatokat alakíts ki, nemcsak más felnőttekkel, hanem az életedben jelen lévő gyerekekkel is.

3

Mindkét szülőm éretlen?

Az ÉÉ szülők típusai

Sean szülei úgy különböztek egymástól, mint a nappal az éjszakától. Sean „forgószélként" írta le az anyját, Ginát, míg az apja, Levon „rendíthetetlen volt, mint a szikla". Ha váratlan dolog történt, Sean anyja kiborult, az apjának viszont a szeme sem rebbent, megoldotta a helyzetet. Amikor Gináné elszakadt a cérna és káromkodva ordítozott a gyerekekkel, Levon bement hozzájuk a szobájukba, és elmagyarázta, hogy az anyjuk nagyon stresszes, és legyenek türelmesek vele. „Nem gondolja komolyan, amit mondott", tette hozzá. Sean szeretettel gondolt vissza az apjára, akivel közel álltak egymáshoz, és csodálta, hogy mindennap fölkelt, és bement a munkahelyére, amelyet nem szeretett, mert anyagi biztonságot akart nyújtani a családjának. Levon azonban sokat ivott, és néha ugyan megvigasztalta a gyerekeket, de sosem lépett közbe, hogy megvédje őket, amikor Gina tombolt.

Gina nyilvánvalóan érzelmileg éretlen szülő volt, Levonra viszont nehezebben lehetett ráhúzni ezt a címkét. Sean őt azért nem tartotta érzelmileg éretlennek, mert empátiával viszonyult a gyerekeihez, és nem gonoszkodott velük, mint Gina. Ám nem is védte meg őket, és csak akkor segített nekik, amikor nem kellett tartania Gina haragjától. Levon nem volt annyira instabil lelkileg, mint Gina, de a maga módján

őt is kiegyensúlyozatlannak lehetett tekinteni, és minden este álomba itta magát. Levon a passzív érzelmi éretlenség jeleit mutatta, míg Gina érzelmi éretlensége aktívan és erőszakosan nyilvánult meg.

Az érzelmi éretlenség bármelyik személyiségtípusnál megjelenhet. Az éretlenség jegyei sok személyiségzavarnál és tünetegyüttesnél megmutatkozhatnak, de olyanoknál is, akiknél nem diagnosztizáltak mentális betegséget. Az érzelmi éretlenség önmagában is pszichológiai probléma, sajátos létállapot, amely jellegzetes következményekkel jár az ÉÉSze-k és a környezetük számára.

Az ÉÉ szülő négy típusát a következőképpen határozzuk meg: érzelmes, motivált, elutasító és passzív. Az első három típusba tartozó ÉÉ szülők *aktívabban* irányítják a helyzeteket, míg a passzív típus jobb természetű, kerüli a konfliktusokat és leplezi egocentrikusságát. Egy-egy szülő több típus jegyeit is mutathatja, de általában könnyű eldönteni, ki melyik típusba sorolható.

Az érzelmes. Gina *érzelmes* típusú ÉÉ szülő volt. Nagyon rosszul tűrte a stresszt, és robbant, amikor próbára tették korlátozott önuralmát. A szükségből kovácsolt erényt, arra hivatkozott, hogy amikor kiabálva juttatja kifejezésre az érzéseit, akkor pusztán őszinte. Nem tulajdonított jelentőséget annak, hogy káromkodott a gyerekekkel, mert ő csupán „kijött a sodrából", miután egész nap „próbára tették a türelmét". Levont hibáztatta, hogy túlságosan engedékeny a gyerekekkel, de szemmel láthatólag megkönnyebbült, amikor Levon foglalkozott velük. A négy típus közül az érzelmes ÉÉ szülőknél a legnagyobb a valószínűsége annak, hogy valamilyen pszichológiai problémát, például személyiségzavart, poszttraumás stressz zavart (PTSD), depressziót vagy szo-

rongást állapítanak meg náluk. E szülőtípus gyermekei félnek a szüleiktől, aggódnak értük, és úgy reagálnak szélsőséges megnyilvánulásaikra, hogy igyekeznek minél jobban viselkedni, zárkózottá válnak, vagy otthagyják a családjukat.

A motivált. Ez a fajta ÉÉ szülő érettnek és hozzáértőnek tűnhet, mert rendkívül elfoglalt és sikeres. Szeret aktívan élni, célokat elérni, kitűnni. Rendszerint perfekcionista, szívesen kézbe veszi az irányítást, hogy javítson a dolgokon – beleértve a gyerekeit is. Ha motivált ÉÉ szülők gyermeke vagy, akkor a szüleid kitűnően gondoskodtak rólad, különféle előnyöket élvezhettél, érdekes tevékenységeket végezhettél, ugyanakkor talán többet vártak el tőled, mint amennyit teljesíteni tudtál. Úgy érezhetted, hogy púp vagy a szüleid hátán, amikor a figyelmüket igényelted, mintha a te szükségleteid csak megakasztanák őket a temérdek teendőjük elvégzésében.

A motivált szülő annyi programot szervez, hogy a gyerekek egyszerre érzik magukat túlterheltnek és elhanyagoltnak. Az ilyen szülőből hiányzik a gyengédség, és érzelmileg nem tud úgy kapcsolódni, hogy a gyermeke biztonságban érezze magát, és megnyíljon az érzéseiről. Ez a szülő nem képes lassítani és csak jelen lenni a zaklatott gyermek mellett; kerüli az érzelmi intimitást, és azonnal a problémát akarja megoldani.

Az elutasító. Az elutasító ÉÉ szülőt nem érdeklik a gyerekei, annak örül, ha békén hagyják. Elutasító ÉÉ szülő gyermekeként elzárkózást, ridegséget érezhettél, amitől az a benyomásod támadhatott, hogy nem akartak és nem szeretnek. Az ilyen szülő valószínűleg támogatja a családját és ellátja a gyerekeket, de a szeretet kinyilvánítását és az interakciókat másra hagyja, ha ezek a dolgok egyáltalán eszébe jutnak.

Egyszerűen nem érti, miért neki kellene ilyesmikkel foglalkoznia. Van, aki mogorva és szófukar, más fensőbbséges és zárkózott, de mindegyikükben közös, hogy távolságtartóak, és zokon veszik, ha megzavarják őket. Az elutasító szülő még akkor is domináns ÉÉ típus, ha nem beszél sokat, mert erőteljesen negativitást és ellenségességet kommunikál, valamint a viselkedésével aktívan elriasztja magától a környezetét.

A passzív. Az összes típus közül a Levonhoz hasonló passzív szülőnél a legnehezebb megállapítani az érzelmi éretlenséget. Jó természetű szülő, aki látszólag szereti a gyerekeket, és szívesen tölti velük az idejét. Kedvesebb és kevésbé ellenséges, mint a többi típus, és szórakoztató társaság. Általában ő a kedvenc szülő, és hozzá érzik magukat közelebb a gyerekek. Kerüli a konfliktusokat, és rendszerint meghajol az erőteljesebb típusok előtt.

Ám hiába kedvesebb a passzív szülő, nem feltétlenül veszi észre, érzelmileg milyen hatást gyakorol a gyerekeire. Lehet például, hogy felületesen együtt érez velük, de nem érti a mélyebb érzéseiket, nem tud rezonálni velük. Nyitottabbnak és gyengédebbnek tűnhet, de igazi érzelmi kapcsolat helyett továbbra is önmagával foglalkozik. Éretlensége önző döntéseiben mutatkozik meg, és észre sem veszi, milyen negatív hatással van a viselkedése a gyermekeire. Ha például elege van egy rossz kapcsolatból, egyszerűen lelép, és otthagyja a gyerekeket.

A passzív ÉÉ szülő stabilabbnak, szeretetteljesebbnek és szórakoztatóbbnak tűnhet, mint a többi típus, de amikor meg kellene védenie a gyerekeit, passzivitásával szenvedést okoz nekik. Nem óvja meg őket az agresszív, tekintélyelvű vagy mentálisan beteg személyiségektől. Például szemet huny, ha a házastársa keményen bünteti vagy bántalmazza

őket. A passzív szülő gyakran kimagyarázza a másik szülő viselkedését, arra hivatkozik, hogy nem akart rosszat. Ezzel arra tanítja a gyermekeit, hogy keressenek mentséget mások kontrollvesztésére vagy rossz bánásmódjára.

Ha passzív szülőd volt, lehet, hogy csak az aktívan éretlen szülőt tetted felelőssé a problémáidért, és sokkal később jöttél rá, mennyit ártott a passzív szülőd is. Az érzelmileg éretlen szülő felnőtt gyermekei sokszor nagyon hálásak a passzív szülő figyelméért, és észre sem veszik, hogy nem részesülnek megfelelő védelemben. A passzív szülő iránt érzett harag általában későn támad fel, de rendkívül fontos, hogy feltárjuk.

Felmerülhet a kérdés, hogy érettebbek-e a többi típusnál a kedvesebb, kevésbé negatív passzív szülők. Murray Bowen (1978) családrendszer-terapeuta szerint hajlamosak vagyunk olyan házastársat választani, akivel nagyjából egy szinten vagyunk az érzelmi érettség, vagy ahogyan ő nevezte, a „differenciáltság" terén. Még ha az egyik partner problémásabbnak tűnik is, a másik valószínűleg hasonlóan éretlen érzelmileg. Persze számos oka lehet annak, hogy mégis két, az érzelmi érettség eltérő szintjén álló ember nemz közös gyermeket. Az ilyen kapcsolatok azonban éppen az érettségbeli különbségek miatt ritkán tartósak. Ahogy Bowen megjegyezte, az érzelmi érettség terén akár csak egy kicsit is eltérő emberek ritkán maradnak hosszú távon együtt.

Nézzük meg, hogyan meríthetsz erőt a szüleid – és talán mások – érzelmi éretlenségének kategorizálásából.

Stratégia

Mivel az olyan mitikus szerepek, mint a „szülő" kulturális jelentéssel és erővel bírnak, a szüleid viselkedésének végiggondolása és megnevezése megszabadíthat attól, hogy feddhetetlen és tévedhetetlen tekintélyként kezeld őket. Ha reá-

lisabban látod őket, elveszítik a hatalmukat feletted. Ha valamit osztályozni tudsz, az már nem is olyan félelmetes.

Töprengés és felfedezés

Melyik típusú érzelmi éretlenség jeleit mutatták a szüleid? Esetleg több típus is keveredett bennük?

Mit mondanál a szüleidnek, hogyan hatott ez rád gyermekkorodban?

Tipp: A szavak hozzásegítenek bennünket, hogy világosan gondolkodjunk. Ha megértjük valaki viselkedését, tudatosabbá válunk, és nem engedjük, hogy az érzelmeink vezéreljék a reakcióinkat. Ha megfigyeled és megnevezed az illető viselkedését, kisebb a valószínűsége, hogy internalizálni- vagy utánozni fogod. A pontosabb címkézés révén kétségbe fogod vonni azt, ami korábban normálisnak tűnt, és lehetőséged nyílik rá, hogy felmérd, milyen hatást gyakorolt rád.

4

Miért viselkednek így?

Hogyan vegyük észre az éretlen megküzdési stílusokat és védekezéseket?

Mehmet anyja, Esma érzelmes típusú ÉÉ szülő volt. Mehmet hosszú ideje kimerítőnek találta a hangulatingadozásait és érzelmi függőségét. Az apja már Mehmet kiskorában elhagyta őket, és az anyja vég nélkül panaszkodott a felelőtlenségére. Mehmet próbálta elmagyarázni neki, milyen kellemetlenül érzi magát ilyenkor, de az anyja meg sem hallotta. Mehmet nem szerette hallgatni, hogy az apját szapulja, mégis úgy érezte, hogy ott kell maradnia az anyja mellett, mert ő olyan boldogtalan. Akkor is a közelében maradt, amikor megnősült, ugyanabban a társasházban laktak.

Esma, ahelyett, hogy hálás lett volna ezért, arról panaszkodott, hogy milyen kevés ideje jut rá a fiának. Részt akart venni a házaspár programjaiban, és elvárta, hogy mindig meghívják. Amikor Mehmet végül kijelölte a határokat, Esma azzal vádolta, hogy ő is elhagyja. Kijelentette, hogy az lesz a legjobb, ha nem is törődik vele, és kitalálta, hogy a menye fordította ellene a fiát. Voltak napok, amikor nem válaszolt Mehmet SMS-eire, így végül kénytelen volt benézni hozzá, hogy minden rendben van-e. Esmának semmi sem volt jó, semmi sem volt elég, amit Mehmet csinált, pedig szerető fia volt.

Esma valamiképpen elérte, hogy Mehmet bűntudatot érezzen, amiért normális felnőttként viselkedik. Mindig szá-

míthatott a fiára, mégis úgy állította be, mintha ő is csak egy szemét gazember volna. Egyértelműen ellenséges volt, mégis úgy rejtőzött el a sértettsége mögé, mintha ő volna az áldozat, akin kegyetlenség számon kérni a viselkedését. Ha Mehmet mégis bírálta, Esma azzal vágott vissza, hogy ő jó anya, Mehmet pedig legyen jó fia.

Esma a bizonyság rá, hogy sok ÉÉSze rendkívül defenzív, és interakcióik javarészt arra irányulnak, hogy a hatalmi egyensúlyt a maguk javára billentsék el. A szorongás vagy bizonytalanság első jelére automatikusan bekapcsolnak a védekező mechanizmusaik (S. Freud, 1894; Schwartz, 1995, 2022). Ezek a védekezések automatikusak, akaratlanok, önkéntelenek és tudattalanok. Bármi, ami szorongást vált ki belőlük, aktiválhatja azokat a mechanizmusokat, amelyek Mehmet édesanyjánál is működésbe léptek.

Az ÉÉSze megküzdési mechanizmusai éretlenek maradnak (G. Vaillant, 1977, 2000), mert ahelyett, hogy felmérné a változó körülményeket – és az újakhoz igazítaná a reakcióit –, az aktuális lelki állapotának megfelelően tagadja, elutasítja vagy eltorzítja a valóságot. A kisgyerekhez hasonlóan az ÉÉSze is azt hiszi, hogy az ő nézőpontja mindig helyes. A szülők ÉÉ viselkedésének továbbá kulturális magyarázata is lehetséges. Esmához hasonlóan sok ÉÉ szülő is a saját szüleiről vesz példát (Bandura, 1971), nem gondolva arra, milyen hatást gyakorolnak ezzel a gyermekeikre.

Az ÉÉSze összevontan, differenciálatlanul látja a kapcsolatait (Bowen, 1978). Az ő értelmezésében a család és a társas kapcsolatok nem autonóm egyének közötti viszonyokat jelentenek, hanem az ének és identitások összeolvadását. Az Esmához hasonló ÉÉSze-k számára a szeretteik nem tőlük különálló, önálló személyek. Elvárják, hogy mások tudják, mire van szükségük, és meg is adják nekik azt, akár a saját

személyiségük feláldozása árán is. Ha a szeretett személy megéli saját, önálló énjét, az csakis azt jelentheti, hogy nem szereti az ÉÉSze-t. Mi másért távolodna el, miért igényelne saját teret? Az érzelmileg éretlen személyekben nincs igény lelki függetlenségre. Számukra a szeretetteljes kapcsolat egyenlő a lelki összeolvadással – ez egy kisgyermek esetében teljesen egészséges, de egy felnőttnél már nem az. Mehmet őszinte kapcsolatra vágyott az édesanyjával, amelyben nem kell félnie, ha nemet mond neki.

Az ÉÉSze ugyanolyan frusztrációt tud okozni, mint egy négyéves gyerek, mert a verbális képessége alapján azt hiszszük, hogy lehet vele érdemben kommunikálni, de az éretlensége miatt reaktív és makacs. El tudja mondani, mit akar, és érvelni is tud mellette, de aztán megmakacsolja magát, és ragaszkodik az elképzeléséhez.

A *kivetítés (projekció)* az ÉÉ egyik kedvenc védekezése; nem bánkódik, ha fájdalmat vagy bosszúságot okoz valakinek, a saját hibáiért inkább másokat okol (A. Freud, 1936). Esma azzal vádolta Mehmetet, hogy magára hagyja, holott érzelmileg Esma hagyta cserben a fiát éveken keresztül, amikor belekeverte őt szülei kapcsolatába. Szívtelenséggel vádolta Mehmetet, pedig valójában ő nem hallotta meg Mehmet kérését, hogy ne szidja előtte az apját.

Esma az egocentrizmusát is kivetítette Mehmetre, amikor önzőnek nevezte. Mehmet nem tudott anyja kedvére tenni, mert Esma a gyanakvása miatt nem ismerte fel a szeretetet, és nem tudott feltöltődni vele. Folyamatosan készenlétben állt, és mindig gyanakvó volt. Talán a gyermekkori traumák tették ilyenné, de Mehmet helyzete ettől nem lett könnyebb. Bármit tett a fia, Esma csak a dühével és a sértett büszkeségével foglalkozott. Mehmet végül nem volt hajlandó többé bűntudatot érezni, amiért megvolt a maga élete, és nem értett egyet Esmával abban, hogy azért akar független lenni,

mert nem szereti az anyját. Ahogy megfogalmazta: „Attól, hogy szeretsz valakit, még nem kell feladnod önmagad."

Amikor az ÉÉSze-t lefoglalja a védekezés, nem lehet mit kezdeni vele. Ő az áldozat, és ebben a történetben csakis te lehetsz a rossz. Nem hallgat az észérvekre, és nem mutat empátiát a te álláspontod iránt. Döbbenten tapasztalod, milyen irracionálisan ragaszkodik az álláspontjához. Az ÉÉSze el sem tudja képzelni, hogy abbahagyja a védekezést, és felelősséget vállaljon a viselkedéséért. Ha beismerné a hibáját, az olyan lenne, mintha felkínálná magát az ellenségnek.

Most pedig lássuk, hogyan háríthatod el az ÉÉ védekezést úgy, hogy közben összeszedett és magabiztos maradsz.

Stratégia

Fontos, hogy átláss az ÉÉSze védekezésén, torzításain és kivetített megküzdési stílusán, mert akkor nem fogsz annyira összezavarodni, és sokkal kevésbé furdal majd a lelkiismeret. Vedd észre, hogyan használja a bűntudatot, a szégyent, a félelmet és az önbizalomhiányt az érzelmi kényszerítéshez. Ne vállald a felelősséget, ha nem vagy hibás. Koncentrálj arra, hogy szerinted mi az igazság, és ne hagyd magad eltéríteni a te valóságodtól.

Ne felejtsd el, hogy az ÉÉSze tagadja, elutasítja vagy eltorzítja a valóságot. Nem tudod kibillenteni a védekezésből. Hiába próbálsz észérvekkel hatni rá, csak frusztrált leszel. Hogy mit tehetsz helyette? Próbáld meg tudomásul venni, hogy joga van így látni a helyzetet, neked azonban nem kell elfogadnod a torzításait. Neked csak azt kell eldöntened, hogy *te* mit fogsz tenni, függetlenül attól, hogy egyetértésre juttok-e. Csendben címkézd fel a defenzív viselkedését, és ne bocsátkozz vele vitába. Aszerint dönts, hogy számodra mi a legjobb, és tájékoztasd a döntésedről. Te is felnőtt vagy. Nincs szükséged sem a beleegyezésére, sem a jóváhagyására.

Töprengés és felfedezés

Ha ismered a mintát, védekezni is tudsz ellene. Az ÉÉSze alábbi védekezései közül melyik bizonytalanít el a legjobban? (Mindet jelöld meg, amelyiket igaznak érzed.)

- ❑ Azt sejteti, hogy undok vagy önző vagyok, ha nem teszem meg, amit akar.
- ❑ Azt sejteti, hogy erkölcsi kötelességem az ő szükségleteit első helyre tenni.
- ❑ Szemrebbenés nélkül letagadja, hogy megtett valamit, vagy hogy valami megtörtént.
- ❑ Úgy viselkedik, mintha megbántottam volna, amikor szembesítettem a tényekkel.
- ❑ Nevetségesnek vagy jelentéktelennek tünteti fel az aggályaimat.
- ❑ Azzal vádol, hogy ártani akarok neki.
- ❑ Olyasmit állít, ami egyszerűen nem igaz.

Gondold végig, melyik trükk visel meg a legjobban, hogy legközelebb felkészülhess rá.

Írj az ÉÉSze-nek egy *el nem küldött* levelet a naplódban, amelyben feltárod, milyen érzés számodra a tudat, hogy téged tart felelősnek a boldogtalanságáért.

Tipp: Az ÉÉSze védekezése miatt megtörténhet, hogy megkérdőjelezed a valóságot. Az emberek többsége nem érti, miért ferdíti el valaki ennyire a tényeket. Talán ugyanaz az oka, amiért a kisgyerekek még akkor is hazudnak, ha tudják, hogy biztosan le fognak bukni: az adott pillanatban jobban érzik magukat tőle. Azonnali előnyhöz juttatja őket, és igazolva érzik magukat. Az motiválja őket, hogy az adott pillanatban nem akarnak szorongani – eszükbe sem jut, hogy a jövőben ennek milyen következményei lesznek. Ha elfogadod ezt a magyarázatot, értelmet nyer a viselkedésük. A lelked mélyén tudod, szerinted mi a valóság, és csak az számít.

5

Tele van ellentmondásokkal; nem igazodom ki rajta

Miért következetlen és szélsőséges az ÉÉSze?

Jimnek idővel elege lett az apja, Dan erőszakos viselkedéséből. Megmondta neki, hogy addig nem látogatja meg, amíg őszintén meg nem beszélik, hogy Dan éveken keresztül bántotta és megalázta. Dan nem értette, miről beszél Jim, és kijelentette, hogy ő mindig büszke volt a fiára, soha nem bántotta, de kész megtenni mindent, amit Jim kér, hogy helyrehozzák a kapcsolatukat. Amikor azonban Jim telefonon akart beszélni vele, Dan ragaszkodott hozzá, hogy a legközelebbi látogatása alkalmával személyesen tárgyalják meg ezt a dolgot. Jim elismételte, hogy addig nem látogatja meg, amíg nem beszéltek. Dan erre dühbe gurult, mintha teljesen váratlanul érte volna ez a fejlemény, és kijelentette, hogy ő jó apa, és Jim ne beszéljen badarságokat. Jimnek leesett az álla, és egy pillanatig azt hitte, megőrült: hát nem megegyeztek egy tisztázó beszélgetésben? Nem azt mondta az apja, hogy szeretné helyrehozni a kapcsolatukat?

Itt nem pusztán arról volt szó, hogy Dan meggondolta magát. Dan a saját kedve szerint értelmezte a beszélgetésüket, és a valóságnak egy olyan változatához ragaszkodott, amelyről Jim tudta, hogy nem igaz.

Ha megjelennek az érzelmek, az ÉÉSze-t az igazság sem tántorítja el a véleményétől. Dan ellentmondásos kijelentései megmutatták: a legkevésbé sem érdekli, hogy nem következetes, ami gyakori jelenség az érzelmileg éretlen személyeknél. Ellentmondásos viselkedésük rosszul integrált személyiségükből fakad. Csak arra figyelnek, ami aktuálisan érdekli őket, nem törődnek a teljes képpel. Ezért van az, hogy mondanak valamit, aztán később valami teljesen mást állítanak.

Az ÉÉSze következetlen ugyan, az adott pillanatban mégis teljesen őszintének látszik. Ettől olyan meggyőző a viselkedése, amikor később megváltoztatja a véleményét. De az a része, amellyel *most* kapcsolatot alakítasz ki, nem feltétlenül ugyanaz, amellyel *később* találkozol.

Ezzel szemben egy érzelmileg megfelelően érett embernek az idő előrehaladtával is ép marad az éntudata, élményei emlékekké kapcsolódnak össze, mint amikor gyöngyöket fűzünk egy fonálra. Tartós éntudata az emlékeket összekötő fonál, amelyen megjelennek és addigi élettörténetéhez rendeződnek az új élmények. Az érzelmileg kellően érett embernek időben folyamatos és egységes az éntudata, ezért kellemetlen számára, ha mást tesz, mint amit mond. Ennek eredményeként integrált és konzisztens a személyisége.

Az ÉÉSze énemlékeinek darabkái viszont olyanok, mint a kartondobozban szétszóródott gyöngyök; szabadon, a többi gyöngyhöz nem kapcsolódva gurulnak erre-arra. Az ÉÉSze számára minden jelentős élmény önálló, különálló érzelmi emléket alkot, amelyek között vannak jók és rosszak (Kernberg, 1975), de hiányzik az élményeiket az idői síkon összekötő énfolytonosság. Ez a magyarázat az ÉÉSze megdöbbentően ellentmondásos viselkedésére. Nem zavarja, ha a tettei ellentmondanak egy korábbi önmagának, mert a múltja és a jelene között nincs jelentéssel bíró kapcsolat. Nem látja az ellentmondást, nem érti, miért fontos ez, miért háborodsz

fel miatta. Nem tapasztal belső konfliktust, mert érzelmi emlékeinek elégtelen lelki integrációja miatt nincs kellemetlen érzése.

Előfordulhat, hogy az ÉÉSze az egyik percben kedves és szórakoztató, a másikban pedig már tombol. De mivel a pillanatok nem kapcsolódnak össze benne „gyöngysorrá", nem érzékeli az ellentmondást. A pillanatnyi hangulata az ő számára teljesen indokolt, és független a múlttól vagy a jövőtől. Emlékezz csak vissza: az ő valóságát az érzései határozzák meg, ezért a valóság, éppen úgy, mint az éntudata, alakítható; minden új érzéssel változik és átalakul. Megbízható éntudat vagy az önreflexió képessége híján az ÉÉSze a viselkedése miatt nem érzékel *kognitív disszonanciát* (Festinger, 1957), vagyis azt a kellemetlen érzést, amely akkor tör ránk, ha egyszerre két, egymást kölcsönösen kizárónak tűnő dolgot hiszünk. Sok ÉÉSze például észre sem veszi, ha mást mond, *mint amit tesz, amíg valaki rá nem mutat.*

Ha integrált személyiség vagy, egységes az éntudatod és a személyes tapasztalatod, akkor nem szívesen szeged meg az ígéretedet, nem hazudsz mások szemébe és nem kened másokra a hibádat, hogy kibújj a felelősség alól. De mivel az ÉÉSze-nek nincs *integritása* (integrált énje), őt nem zavarja az ilyesmi. Az alacsony integritással rendelkező ÉÉSze-t nem érdekli a valóság vagy a következetesség, amely másokat visszatart attól, hogy önös haszonszerzés céljából szembe menjenek az értékrendjükkel vagy eláruljanak más embereket. Az integritás értelmét veszti, ha a legfőbb jó az abban a pillanatban elérhető azonnali előnyben rejlik. Nem beszélhetünk integritásról, ha valaki számára fontosabbak a pillanatnyi érzései, mint a tényszerű valóság.

Ha internalizáló típusú ÉÉSzüFGye vagy, akkor valószínűleg megfelelő az integrációd és a belső konszolidációd. Ennek oka, hogy az internalizálók már egészen kicsi koruktól kezd-

ve igyekeznek megérteni, integrálni és összeilleszteni a tapasztalataikat (lásd a 11. fejezetet). Az internalizáló típus elszégyelli magát, ha következetlenségen kapják, mert azt önmaga elárulásának érzi. Ezért őrjítő, amikor egy ÉÉSze egyszerűen letagad valamit, amit korábban tett vagy mondott, mivel ezzel azt sugallja, hogy veled van baj, amiért egyáltalán szóba hoztad.

Mivel az ÉÉSze-t a közvetlen érzelmi élménye vezérli, nem törődik a hosszú távú jövőbeni következményekkel és az ok-okozati sorrenddel. Az órát természetesen ismeri – az agynak egy másik része foglalkozik az időpontokkal, menetrendekkel és határidőkkel –, de empátia és érzelmi képzelőerő híján nem látja előre tettei másokra gyakorolt jövőbeni hatását.

Sok ÉÉSzüFGye próbálja elmagyarázni az ÉÉSze-nek, milyen hatást vált ki a következetlen viselkedésével. Ennek megértése azonban olyan fokú empátiát és mentalizációt igényel, amellyel az ÉÉSze nem rendelkezik. Az ÉÉSze nem gondolkodik el a viselkedése hatásán, mert a jövőbeni következmények érzelmileg irreálisnak tűnnek, pont úgy, mint egy kisgyermek számára. Ezért esik nehezére várni, késleltetni a vágykielégülést vagy ellenállni egy öncélú hazugságnak. Ha az internalizáló típushoz tartozol, az elképzelt jövőt majdnem olyan valóságosnak érezheted, mint a jelent, ezért könnyebb türelmesnek lenned. Amikor arra gondolsz, milyen érzés lehet majd valami holnap, azt is nagyon jól el tudod képzelni, látod ok és okozat belső idővonalát. Az ÉÉSze erre nem képes.

Az ÉÉSze az érzelmi folytonosság és az énfolytonosság hiánya miatt nem érti, miért vagy még mindig kiborulva olyasmi miatt, amit a múlt héten vagy tavaly tett. Ő már egy másik gyöngyszemmel foglalkozik. Nem érez empátiát aziránt, amit a múlton való „vekengésnek" tekint. *Miért nem érted meg,*

hogy az akkor volt, ez meg most van? Elvárja, hogy azonnal megbocsáss neki, és frusztrálttá, sértetté válik, ha a bocsánatkérése után nem tér minden egyből vissza a régi kerékvágásba. Nem akar tanulni, fejlődni; azt akarja, hogy te hagyd abba. Mivel nem érzékeli az időbeli érzelmi folytonosságot, nem érti, miért haragszanak rá továbbra is – és még jó ideig.

Látható, hogy a lelki integráció hiánya hogyan hoz létre jövőbeli problémákat az ÉÉSze számára. Gyakran szembesül olyan következményekkel, amelyekre nem számított. Ha valaki egymástól elkülönülő, össze nem kapcsolódó állapotokban él, hosszú távon mindig meglepődik. Nyomasztó dolgok történnek vele, amelyeket a balszerencse, a sors vagy mások számlájára ír, holott a valódi probléma az, hogy nem képes megfelelően bejósolni a következményeket.

Gondoljuk végig, hogyan kezelheted az ÉÉ-ből fakadó következetlenséget!

Stratégia

Ahelyett, hogy hitetlenkedve dühöngenél a tagadása miatt, mi lenne, ha eleve *számítanál* az ellentmondásos viselkedésére? Kezeld úgy, mint egy háromévest, akinek csupa csoki az arca, mégis tagadja, hogy beleevett a tortába. Mi lenne, ha nem törődnél az önigazolásával, és higgadtan újra elmondanád neki a kérésedet, vagy újra kijelölnéd a határokat? Így nem hagyod rá a dolgot, de nem is engeded, hogy megkeserítse az életedet. Észben tartod, hogy ő ilyen. Nem próbálod megváltoztatni az agyműködését. A viselkedése alapján sejtheted, mennyire bízhatsz meg benne máskor. Mit szólsz hozzá?

Töprengés és felfedezés

Írj le egy esetet, amikor egy ÉÉSze következetlenül viselkedett. Mit éreztél, hogyan reagáltál rá?

Most képzeld el, hogy pontosan tudod, miért viselkedik enynyire következetlenül. Írj neki egy el nem küldött levelet a naplódba arról, hogy most már megérted a furcsa viselkedését.

Tipp: Ha kapcsolatot akarsz fenntartani egy ÉÉSze-vel, az a legjobb, ha kiműveled magad a témában, ezáltal úgy tudod felismerni és felcímkézni a következetlenségeit, hogy közben nem vered a fejedet a falba. Megtanulod kiszámítani és elviselni a viselkedését, így aztán idővel fel sem tűnik majd az ellentmondásossága.

6

Miért mindig neki kell a középpontban lennie?

Hogyan látja az ÉÉSze a világot?

Lara érzelmileg folyamatosan túl volt terhelve. Bár anyai teendőit gondosan és érzékenyen ellátta, mindig úgy érezte, hogy nem áll messze a pániktól. Két mozgékony kisfia állandóan megsérült, és Lara halálra rémült, amikor elkapták a szokásos gyermekbetegségeket. Jól vette az akadályokat; kifogástalanul küzdött meg a nehézségekkel, mégis úgy érezte magát, mint egy hétéves, akit nála kisebb gyerekekkel magára hagytak egy házban. Mindig mindent megoldott, de sosem bízott a döntéseiben.

Nem csoda, hogy Larát a kiváló problémamegoldó képessége ellenére krónikus szorongás gyötörte. Édesanyja erősen reaktív, dühös nő volt, akit lefoglaltak a saját gyermekkori traumái. Mindenre harciasan reagált, mert minden egy-egy gyerekkori árulásra emlékeztette. Sokszor Lara fejéhez vágta, hogy az őrületbe akarja kergetni – az ő anyjának a húga is ezt mondogatta. Amikor anyagi gondjaik voltak, zengett tőle az egész ház, mert átkozódva szidta a férjét, amiért pontosan olyan lusta, mint amilyen az apja volt. Folyamatosan megismétlődtek a régi problémái, mintha az egész családja összeesküdött volna ellene, hogy kénytelen legyen újraélni nyomorúságos gyerekkorát.

Amikor Lara valamilyen problémával hozzá fordult, az anyja azzal vádolta, hogy meg akarja nehezíteni az életét. Ha Lara párkapcsolati gondokról beszélt, az anyja rálicitált a saját történeteivel. Lara anyja egyértelműen magát tekintette a legfontosabb személynek a családban. Lara keserűen kérdezte: „Miért mindig neki kell a középpontban lennie?"

Lara tehát úgy nőtt fel, hogy nem sok empátiára vagy vigasztalásra számíthatott az anyjától, így nem csoda, hogy túlterheltnek érezte magát, amikor problémák adódtak. Azt gondolta, mindent jól kell csinálnia, ettől azonban csak fokozódott a szorongása. Most, hogy maga is anya lett, teljesen egyedül érezte magát a gondjaival, szinte agyonnyomta a felelősség. Magányossága abból a gyermekkori tapasztalatból fakadt, hogy önmagával elfoglalt anyját nem érdekelte, hogy a lányának is segítségre volna szüksége.

Lara anyja, mint minden ÉÉSze, az érzelmein keresztül, egocentrikusan látta a világot. A kisgyerekhez hasonlóan az ÉÉSze sem elég érett lelkileg ahhoz, hogy másvalaki élményeit konceptualizálja, és empátiát érezzen iránta. Az ÉÉSze megrekedt ezen a korai fejlődési szinten, ahol csakis a saját élményeire terjed ki a figyelme.

A jóindulatúbb ÉÉ szülők talán kevésbé harciasan irányítják vissza magukra a figyelmet („Erről eszembe jut, hogy amikor..."), de az egocentrizmus az ő esetükben is meghatározó. Azért érdekelnek minket mások, mert gyermekkorunkban irántunk is érdeklődést mutatott valaki. Amikor a szeretteink kíváncsiak a szubjektív élményeinkre, megtanuljuk, hogy mi is kíváncsiak legyünk másokra, és megtanulunk beszélgetni.

Az ÉÉSze talán nem volt ilyen szerencsés. Lehet, hogy gyermekkorában a felnőttek minimális figyelmet fordítottak a belső élményeire. Lehet, hogy olyan családból származik,

ahol a gyermek érzéseit és szükségleteit háttérbe szorították az anyagi gondok vagy az életben maradás. Esetleg olyan kultúrában nőtt fel, amely elítélte az individualitást, hacsak nem tekintélyes személyiség valaki. Az ilyen gyerek nem tanul meg odafigyelni másokra. Az ilyen ÉÉSze úgy érezheti, hogy a felnőttkor kárpótolja az addigi szenvedésekért, és jogában áll elvárni, hogy most már *ő* kerüljön a reflektorfénybe. Az ilyen gyermek számára a felnőtté válás azt jelenti, hogy végre körülötte forog a világ.

Néhány önző ÉÉSze azonban éppen ellenkezőleg, kitüntetett szerepet kapott a családjában; olyannyira különlegesnek tekintették, hogy a szülője nem fékezte meg eléggé a természetes gyermekkori grandiozitását, ezért nem szocializálódott megfelelően. Az ilyen mértékű engedékenység feltétlen szeretetnek tűnhet, ám szorosan a szülőhöz köti a gyermeket, aki nem tanul meg tekintettel lenni másokra. Az egocentrikus szülő, aki erre nem tanítja meg a gyerekét, a saját nárcisztikus kivételezettségét vetíti ki rá, és a gyermek idővel egybeolvad ezzel a feljogosítottságtudattal. A leendő ÉÉSze azt feltételezi, hogy felnőttkorában is minden figyelemnek rá kell irányulnia. Mások érzései és szükségletei egyszerűen nem számítanak, csak az a fontos, hogy az ő vágyai teljesüljenek.

Emlékszel olyan esetre, amikor el akartál mondani valamit egy ÉÉSze-nek, de beléd fojtotta a szót, és úgy kezdett beszélni, mintha ő fújná a passzátszelet?

Gondolkodjunk el azon, hogyan lehet a legjobban reagálni az ilyen helyzetekre!

Stratégia

Ha nem vagy tudatában, hogy te is rendelkezel bizonyos alapvető jogokkal, áldozatul eshetsz az ÉÉSze-nek. Ennek a dinamikának a megváltoztatásához először is ragaszkodnod

kell a következő alapjogokhoz (a teljes listát lásd a „D" függelékben):

- Jogom van hozzá, hogy mások ugyanolyan fontosnak tartsanak, mint téged.
- Jogom van megszólalni és elmondani, hogy mit szeretnék valójában.
- Jogom van elkerülni bárkit, aki kellemetlen vagy kimerítő számomra.

Ha ezeket a jogokat beépíted a gondolkodásodba, sokkal könnyebben fogod tudni olyan témára terelni a beszélgetést, amely téged is érdekel, vagy udvariasan lezárhatod az interakciót. Amikor még magabiztosabbá válsz, közbeszólhatsz, és megjegyezheted az ÉÉSze-nek, hogy most, miután meghallgattad az ő történeteit, szívesen mesélnél te is, vagy kideríthetnétek, van-e más közös témátok is. Készülj fel előre, hogyan terelheted majd más irányba a beszélgetést.

Töprengés és felfedezés

Idézz fel egy alkalmat, amikor együttérzést vártál egy probléma kapcsán, az ÉÉSze azonban újra magáról kezdett beszélni. Írd le, hogyan érezted magad, és mit tettél.

Írd le, milyen érzés lenne, ha megkérnéd az ÉÉSze-t, hogy várjon egy kicsit, mert maradt még mondanivalód. Ha proaktív vagy, azaz elébe mész a dolgoknak, talán nem fogod felhúzni magad.

Tipp: Az ÉÉSze szerint ő a legfontosabb személy az interakcióban, és ezt neked is tudomásul kell venned. Rád epizódszerepet oszt: az a feladatod, hogy segítsd őt a céljai elérésében. Neked kell tenned ez ellen az egyenlőtlen kapcsolat ellen, hiszen te is érdemes vagy a figyelemre. A passzív hallgatás csak fokozza a kimerültségedet, és sosem eredményez kölcsönösen kielégítő kommunikációt. Ne felejtsd el: a te érdekeid és szükségleteid ugyanolyan fontosak, mint az övéi.

7

Bármit teszek, sosem elég

Miért nem tud semminek sokáig örülni az ÉÉSze?

Az ÉÉSze akkor sem tud sokáig örülni, ha minden oka megvolna rá. Az ember már csak olyan, hogy mindig többet akar, de érzelmi éretlenségre utal, ha valaki semmivel sem elégedett, és nem becsüli meg azt, amije van.

A kellően érett személy hálás, ha valaki segíteni próbál neki, vagy ad neki valamit. Lehet, hogy nem tart igényt arra, amit a másik felajánl, de felismeri a segítő szándékot, és ez jó érzéssel tölti el. Viszonzásképpen megköszöni, és ezzel bezárul egy kellemes kis kapcsolati kör. Egy ilyen csere után mindenki jól érzi magát. Az ilyen személynek élvezet segíteni, mert a segítő érzi a hálát és a nagyrabecsülést.

Az ÉÉSze-nek nem jó érzés adni, mert gyakran támad az az érzésed, hogy bármit teszel, nem elég. Egy pillanatra esetleg felderül az arca, de ez gyorsan elmúlik. A végén úgy érzed, hogy melléfogtál, nem találtad el, mit szeretne igazából. Ha bátorítani akarod vagy segíteni próbálsz neki, csak az energiádat fecsérled; semmit sem érsz el vele. Leigh McCullough Vaillant pszichológus (1997) ezt gyenge „befogadóképességnek" nevezi, ami meglehetősen gyakori a merev és éretlen megküzdési stílusú embereknél. Érzelmileg nem tudják elfogadni, amit kínálsz nekik, amitől frusztráltnak és elégtelennek érezheted magad.

Különösen a depressziós vagy könnyen haragra gerjedő szülő hozza nehéz helyzetbe a gyermekeit, akiknek nincs eszközük egy boldogtalan felnőtt kedvének megjavítására, a legtöbben mégis megpróbálkoznak vele. A gyerek úgy érzi, vereséget szenved, ha nem tud változtatni a szülő hangulatán. Demoralizálóan hat rá az ÉÉ szülő folyamatos elégedetlensége; azt hiszi, nem tett meg minden tőle telhetőt. Magára veszi a szülő érzelmi ingadozásait, mert a lelke mélyén felelősnek érzi magát azért, ahogyan szülei bánnak vele.

A kellően érett szülő is lehet depressziós vagy dühös, de általában nem azt sugallja, hogy ezért a gyermek a hibás. Lehet, hogy nem derül jobb kedvre a gyermeke próbálkozásaitól, de van benne elég empátia ahhoz, hogy hálás legyen az erőfeszítéseiért.

Előfordulhat, hogy a szülő zaklatottsága miatt (akár életre szólóan) sérül a gyerek önértékelése, nem tartja magát elég jónak; úgy érzi, bármennyire igyekszik, sosem elégedettek vele.

Dolgoztam egyszer egy férfival, aki a válása után halálosan félt randevúzni. Mindig úgy érezte, hogy nem néz ki elég jól és nincs elég jó autója, ezért nem fog kelleni. Amikor megismerkedett valakivel, keményen dolgozott azon, hogy szórakoztató és szellemes legyen, vagyis „jó fogásnak" minősüljön, hátha akkor a partner újra találkozni akar majd vele. Hamarosan már rettegett a randevúktól, mert azok annyira kimerítették. Amikor megkérdeztem tőle, mi lenne, ha nem hajtaná magát ennyire, azt felelte, hogy ha nem dob be minden tőle telhetőt, akkor egyszerűen „kevésnek" fogják találni. (Rettentően kritikus anyja annak találta.)

Az ÉÉ szülő gyenge befogadóképessége miatt torzulhat, mit gondol majd felnőttként a gyermek a saját nagylelkűségéről és önzetlenségéről. A nagylelkűség örömét akkor tanuljuk meg, amikor mások elismerően reagálnak, ha önzetlenül

viselkedünk; szeretetteljes visszajelzéseik erősítik altruista késztetéseinket. Ha azonban a depressziós vagy elégedetlen szülőtől folyamatosan azt a visszajelzést kapod, hogy nem tudsz a kedvére tenni – vagy nem igyekeztél eléggé, esetleg nem úgy, ahogy ő elvárta volna –, akkor felnőttkorban kevésnek érezheted magad, a kapcsolataidban pedig ügyetlennek. Ha a szívedet-lelkedet beleadod, és még mindig elégedetlennek látod azt, akit szeretsz, arra a következtetésre juthatsz, hogy biztosan hiányzik belőled valami. Eszedbe sem jut, hogy azért érzel így, mert olyan szülő mellett nőttél fel, aki nem tudta elfogadni a szeretetet, amit nyújtottál.

De vajon miért nem tudja elfogadni a szeretetet az ÉÉSze?

Elképzelhető, hogy kisgyermekkorában az ÉÉSze-nek vagy az ÉÉ szülődnek rossz kötődési tapasztalatai voltak a saját szüleivel. Ainsworth, Bell és Stayton (1974) anyai szeparációs kutatásában megfigyelték, hogy egyes kisgyermekek úgy viselkedtek, mintha nem számíthatnának az anyjukra, vagy mintha az érzelmileg megbízhatatlan volna. Úgy reagáltak rövid elválásokra is, mintha elhagyták volna őket, de aztán ambivalensen viselkedtek, amikor az anyjuk visszatért hozzájuk. Megnyugvást kerestek az anyánál, de dühítette vagy nem elégítette ki őket, amit kaptak tőle; gondoskodást vártak tőle, de eltolták, amikor foglalkozni akart velük. Ez a helyzet elfajulhat, ha az anya is elutasítást érzékel, és önbizalmát elveszítve úgy érzi, hogy nem tudja kielégíteni a gyermekét. Akár azt is hiheti, hogy a gyermek nem szereti, vagy hogy nem jó anya.

Az anya bizonytalansága és ambivalenciája tovább rontja az amúgy is nehéz helyzetet. Amikor szükség lenne rá, hogy az anya érzékenyebben és kitartóbban próbáljon kapcsolatot teremteni, akkor vagy védekezően elhúzódik, vagy ráerőlteti a gyermekre a közeledését. Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy az elsődleges gondozója nem érez rá az érzelmi állapotára, az negatívan befolyásolhatja a gyermek befogadóképességét a jövőbeli kapcsolatokban is.

Mi tehát a teendő, ha bármit teszel, az ÉÉ szülő – vagy általában egy ÉÉSze – elégedetlen?

Stratégia

Először is éld meg az érzéseidet. Érezd az érthető fájdalmat és csalódást, amelyet amiatt érzel, hogy valaki visszautasítja a szeretetteljes közeledésedet. De mielőtt elfogna a düh, lépj hátra, és kérdezd meg magadtól, mit is akarsz elérni az interakcióval. Ha lényegében az a célod, hogy örömet szerezz neki, lépj még hátrább, vizsgáld felül a motivációdat, és szükség szerint változtass rajta. Gondolj arra, hogy te szeretettel és törődéssel viszonyulsz az illetőhöz, de ő ezt nem tudja értékelni. Nyomasztó érzés, de te megtetted, amit tudtál, sőt, még egy kicsit többet is. Erőszakkal nem tehetsz jót neki; ha tudná, hogyan kell boldognak lenni, már az lenne.

Töprengés és felfedezés

Idézz fel egy alkalmat, amikor megpróbáltad felvidítani egy ÉÉ szerettedet, de aztán te érezted rosszul magad, mintha nem tettél volna meg minden tőled telhetőt.

Írd le, hogyan mondanád el neki, hogy már nem akarsz felelősséget vállalni a boldogságáért. A saját szavaiddal fogalmazd meg, de legyen benne, hogy nem pazarolod többé az energiádat a gyenge befogadóképességére.

Tipp: Ha akarod, felajánlhatod a segítségedet, de ne várd meg, hogy fájjon. Az önfeláldozás nem egészséges cél. Senkit sem neked kell kárpótolnod az elrontott gyermekkoráért. Ha úgy érzed, hogy őszintén megpróbáltál segíteni vagy kimutatni a szeretetedet, ne hagyd, hogy az ÉÉSze elégedetlensége miatt kételkedni kezdj magadban. Te pontosan tisztában vagy vele, hogy szeretted volna támogatni. Ezt ne egy ÉÉSze döntse el helyetted.

8

Miért olyan nehéz közel kerülni hozzá vagy megosztani vele valami fontosat?

Miért zárkózik el az ÉÉSze az érzelmi intimitás elől?

Brandy olyan anyára vágyott, aki leül mellé és végighallgatja a problémáját. Csakhogy Brandy anyja, Rose szemmel láthatólag mindig kellemetlenül érezte magát, amikor Brandy a bizalmába avatta. Néha azzal rázta le a lányát, hogy ne izgassa magát az adott dolog miatt, vagy komolytalan, használhatatlan megjegyzéseket tett („Hát akkor mondd meg neki..."). Néha félbeszakította és kéretlen tanáccsal látta el, de többnyire türelmetlennek látszott, vagy magára terelte a témát („Azt hiszed, neked nehéz... Na akkor elmondom, én hogyan jártam!"). Brandy sosem érezte, hogy Rose-t érdekelné az élete, de azt hitte, az ő hibája, mert nem tudja lekötni az anyja figyelmét. Arra gondolt, hogy bizonyára követelőző és túlságosan érzékeny. Ennek az lett a következménye, hogy senkinek sem szívesen mesélt magáról, nehogy ők is hamar ráunjanak.

Az ÉÉSze-t zavarják a mély érzések és az érzelmi intimitás. A domináns ÉÉ típus így vagy úgy, de elhallgattat, ha az érzelmeidről beszélsz, míg a passzívabb ÉÉSze nem is figyel rád vagy nyugtatgatni próbál. Mindkét típus a felszínes kommunikációt szereti, és inkább a jelentéktelen dolgokról, az érdeklődési körükkel kapcsolatos ügyekről, különféle esemé-

nyekről beszélget vagy pletykál (gyakran olyan emberekről, akiket nem is nagyon ismersz). A felszínessége egyértelműen arra utal, hogy nem akar mélyebb kapcsolatot kialakítani. Ha érdemi témával hozakodsz elő, vagy könnyed hangnemben félresöpri („Ne butáskodj!"), vagy elutasítja („Az nem lehet!", „Ez nem igaz!"). Bárhogyan is reagál, a végén mellőzöttnek érzed magad. Ha Brandyéhez hasonló ÉÉ szülővel nőttél fel, nehezen tudod elképzelni, hogy a gondolataid és érzéseid érdekesek lehetnek mások számára.

Ha valaki semmibe veszi mások érzéseit, azzal megmérgezi a hosszú távú kapcsolatokat és a házasságot, nem is beszélve a szülő-gyermek kapcsolatról. Ha valaki nem hajlandó érzésekről (vagy egyéb mélyebb témákról) beszélni, azzal feszültséget kelt a kapcsolatban, és érzelmi magányra kárhoztatja magát. Mindannyian jobban érezzük magunkat, ha valaki komolyan veszi az érzéseinket, érdeklődést mutat irántuk és vigaszt nyújt. Mindezt erősíti a szemkontaktus, a teljes figyelem, a szeretetteljes reakció és a megnyugtató fizikai érintés (Porges, 2017). Mások figyelme fontos forrása a rezilienciánknak.

A mély, hiteles interakciók azonban megijesztik, zavarják és nyomasztják az ÉÉSze-t. Kerüli az érzelmi sebezhetőséget, mert nem tanulta meg, hogy nem feltétlenül válik labilissá, ha mélyen érez. Még egy kedvesebb, szelídebb ÉÉSze is megrémül, ha túl sok érzelmet zúdítasz rá. Nem tud mit kezdeni azzal, ha valaki feltárja előtte a lelkét, mert megértésre vágyik. Ahelyett, hogy az érzelmeidre reagálna, megpróbálhat lebeszélni róluk – bármi áron szabadulni szeretne az érzelmi intenzitástól. Neki ritkán volt része ilyenfajta intimitásban, ezért nem érti, mi ilyenkor a teendő, vagy egyáltalán miért van erre szükség.

Az ÉÉSze nem veled beszélget érzésekről, hanem inkább rávesz valakit, hogy kitárgyaljanak a hátad mögött. Szíveseb-

ben beszélget *rólad*, mint *veled*. Ez a *háromszögelés* (Bowen, 1978) egy pillanatra a bensőségesség érzését kelti benne a bizalmasával, bár ezek a szövetségek általában nem tartósak és nem őszinték. A háromszögelés hasonlít arra, ahogyan egy harmadikos általános iskolás barátkozik: akkor állunk egy oldalon, ha valakit ki tudunk közösíteni.

Egyes okos ÉÉSze-k viszont nem riadnak vissza a mély témáktól, és rendkívül jól látják az indítékaidat és az érzéseidet. Egykettőre bensőséges kapcsolatot alakítanak ki veled, elkápráztatnak az érdeklődésükkel, és úgy érzed, mélyen megértenek. (A szekták vezetői híresek erről.) Idővel azonban felfigyelsz rá, hogy az érzelmek feldolgozása nem kölcsönös. Olyan, mintha nem egyenrangú partnerek osztanák meg egymással az élményeiket, egyoldalúnak érzed a kapcsolatot. Nem igazi barátságot kínálnak, hanem színjátékot adnak elő. El akarnak kápráztatni, de közben tárgyként kezelnek, és nincs közöttetek őszinte kapcsolat.

Mit tehetsz, ha hasztalanul igyekszel kölcsönös közelséget és kommunikációt kialakítani, mert az ÉÉSze folyamatosan kitér előle?

Stratégia

Lehet, hogy a szóban forgó ÉÉSze nem kezdeményez valódi kommunikációt, de mi lenne, ha *te* egy kicsit másképp közelednél hozzá? Először is megkérdezhetnéd tőle, rászán-e tíz percet arra, hogy végighallgasson – így egy tartalmasabb interakció alapját teremthetitek meg. Ha beleegyezik, de aztán közbeszól és tanácsot ad vagy megjegyzést tesz, kérd meg, hogy hallgasson még néhány percig, mert hihetetlenül jó érzés, ha meghallgatják az embert. Amikor letelik a tíz perc, köszönd meg neki, hogy ilyen szépen végighallgatott, és mondd el, mennyire jólesett neked, hogy elmondhattad,

amit akartál. Kérdezd meg, hogy van-e hozzáfűznivalója, de ha nincs, az az interakció végét jelezheti.

Az ÉÉSze-nek nincs gyakorlata abban, hogy meghallgasson másokat, és azt éreztesse velük, hogy fontosak számára. A szó szoros értelmében meg kell tanítanod az érzelmi kommunikáció alapjaira, ami nem lesz könnyű, de legalább gyakorolhatod, hogyan kérd, amire szükséged van. Nem tanácsolom, hogy gyakran folyamodj ehhez a stratégiához, mert nagyon frusztrálóvá tud válni. Alkalomadtán azonban így irányíthatod az ÉÉSze-t, hogy a kedvedre tegyen. Lehet, hogy nem érsz el nála nagy változást, de téged jó érzéssel tölthet el, hogy őszinte és egyenes voltál. Részletesen magyarázd el neki, milyen reakciót szeretnél tőle. Ne várd el, hogy rájöjjön valamire, amiben nincs tapasztalata.

Töprengés és felfedezés

Mit érzel, amikor egy ÉÉSze nem hallgat meg figyelmesen?

Mit szoktál tenni, amikor ez az ÉÉSze nem mutat érdeklődést? Csalódottan magadba zárkózol? Dühbe gurulsz? Írd le a jellemző reakciódat. Passzív vagy sértődött vagy? Esetleg aktív, és kiállsz az érdekeidért?

Tipp: Ha az ÉÉSze visszautasítja a tartalmas kommunikációt, érdemes otthagyni, és arra használni az időt, hogy magadnak mesélj magadról. Ha leírod a naplódba az érzéseidet, vagyis szavakba öntöd azokat, közelebb kerülsz önmagadhoz. Jegyezd fel, ami történt, hogy pontosan mit vártál az illetőtől, és milyen érzés volt, hogy csak felületesen foglalkozott veled. A naplód mindig meghallgat, amikor igényled, és segít mélyebb szinten feldolgozni a gondolataidat és az érzéseidet.

9

Miért olyan nehéz elviselni a társaságát?

Miért menekülsz az ÉÉ viselkedéstől?

Mandy boldogan élt a férjével, Jackkel és három gyermekükkel, de rettegett a szülei látogatásától. Frank, az apja szigorú, kritikus ember volt, aki sikeres kisvállalkozást vezetett. Nem helyeselte, hogy Mandy Jacket választotta, aki zenész volt, és el sem tudta képzelni, mit lát benne a lánya. Megjegyzéseket tett Mandyék kis otthonára, és rendszeresen kéretlen tanácsokat osztogatott Jacknek, hogyan keressen több pénzt. Ha Frank valamiért megsértődött, amíg Mandyéknél voltak, az egész családnak tojáshéjakon kellett lépkednie, amíg jobb kedvre nem derült. Úgy tűnt, soha nem lehet igazán a kedvére tenni.

Mandy anyja, Pam a férje hangulatainak és pöffeszkedésének passzív ellenpontjaként viselkedett. Mentegette Franket, kiszolgálta, és megjátszott vidámsággal mesélte az otthoni felszínes híreket. Szeretett főzni, és szívesen játszott az unokáival, de mintha nem tudott volna mit kezdeni velük, amikor vigasztalásra szorultak. Gyakran küldött nekik ajándékokat, de nem az érdeklődési körüknek megfelelően választotta ki őket. Ha Mandy valamilyen problémájáról akart beszélgetni vele, csak megveregette a kezét, és azt mondta, hogy biztosan meg fogja oldani. Mandy egyszerűen nem talált utat az anyjához.

Mandy szüleinek különböző volt a személyisége, de mindketten az érzelmi éretlenség tüneteit mutatták. Mindkettejükből hiányzott az empátia, önmagukkal voltak elfoglalva, és kerülték az érzelmi intimitást. Mások belső élményeit nem tudták *mentalizálni* (Fonagy és Target, 2008): vagyis nem tudtak ráhangolódni Mandy érzéseire, de azt sem tudták elképzelni vagy felismerni, hogy mi zajlik a fejében.

Mandy és szülei az érzelmi érettség és a lelki individuáció eltérő szintjein álltak. Ahogy Murray Bowen (1978) a családrendszer-elméletében leírta, az érzelmileg éretlen családtagok arra törekszenek, hogy a Bowen által elnevezett „differenciálatlan családi énmasszában" lelkileg *összeolvadjanak* a többiekkel. Ebben az állapotban úgy kezelik a szorongásaikat, hogy túlzottan belefolynak egymás életébe, és a problémáikat egymásra vetítik. Egy Mandyhez hasonló ÉÉSzüFGye ebből a túlságosan „szoros" családi összeolvadásból próbál menekülni. Mandy arra vágyott, amit Bowen a családtól való „differenciálódásnak" nevez, vagyis, hogy önmaga lehessen, és ne az eredeti családja határozza meg az életét. Bowen differenciálódási skáláján, amely azt mutatja meg, mennyire alakított ki magának valaki önálló egyéniséget, Mandy messze áll a szüleitől. Most vizsgáljuk meg azokat az ÉÉ jellemzőket, amelyek miatt Mandy olyan nehezen viselte el a szüleit.

Az ÉÉSze-k többségéhez hasonlóan Frank és Pam természetesnek tartotta, hogy a lányuk – akire ők önmaguk meghosszabbításaként gondoltak – ugyanolyan akar lenni, mint ők. Eszükbe sem jutott megismerni sem a felnőtt Mandyt, sem a férjét, sem a gyerekeiket, mert eleve tudni vélték, hogy milyenek. Franket nem érdekelte, milyen élete van Jacknek zenészként, Pam pedig nem is gondolt rá, hogy megkérdezhetné a gyerekeket, minek örülnének, mielőtt ajándékot vásárol nekik; egyszerűen megvette, amiről feltételezte, hogy

általánosságban véve tetszik a gyerekeknek. Frank és Pam sem törődött vele, mi játszódik le a gyerekükben és az unokáikban, meg sem fordult a fejükben, hogy nem az tetszik nekik, amiről ők azt hiszik. Abból indultak ki, hogy mivel egy családhoz tartoznak, az ízlésük is egyforma. Egy ÉÉSze mellett előbb-utóbb az az érzésed támad, hogy te csak egykellék vagy az életében, és nem igazi emberként tekint rád.

Mandy szüleit az is elviselhetetlenné tette, hogy ők akartak irányítani. Az ÉÉSze azzal gyakorol fölötted kontrollt, hogy bevon az *érzelmileg éretlen kapcsolati rendszerébe*, és azt az érzést kelti benned, hogy önmagad feláldozása árán is támogatnod kell az *érzelmi egyensúlyát* és az *önbecsülését*. Az ilyen mértékű érzelmi támogatás igénye normális a gyerekeknél, felnőttek esetében azonban éretlenséget jelez.

Az érzelmileg éretlen személyek szorongása, reaktivitása és egocentrizmusa miatt a velük folytatott interakciók érzelmileg nem biztonságosak. Ritkán veszik a fáradságot arra az érzelmi munkára (Fraad, 2008), amellyel karbantarthatnák a kapcsolataikat, például lehetnének türelmesek, szólhatnának hozzád kedvesen, vagy megtalálhatnák a módját, hogy tapintatosan beszéljenek a problémákról. Az érzelmi munkát szinte mindig másra hagyják, többek között ezért is kimerítő a társaságuk. Ki szereti, ha lábujjhegyen kell járnia a másik egója körül, és folyton vele kell foglalkoznia, miközben nem számíthat rá, hogy ezt a másik fél viszonozza?

Lehetséges, hogy az ÉÉSze-vel folytatott interakció kimerít, halálra untat vagy letargiába taszít, de az sem kizárt, hogy túlfeszíti az idegeidet. Ahogy Mandynek, neked is kimerülhetnek az energiatartalékaid, és feszültnek érezheted magad. Hogyan kedvelhetnéd olyasvalaki társaságát, aki nem kíváncsi rád, elvárja, hogy őt állítsd az első helyre, és ítélkezik, ha őszintén beszélsz magadról?

Az sem tesz jót a kapcsolatnak, ha az ÉÉSze úgy állítja be a dolgokat, mintha erkölcsi kötelességed lenne teljesíteni a kérését (Shaw, 2014). Amikor például Mandy apja elmondta a véleményét, úgy viselkedett, mintha morálisan mindenkinél magasabb rendű volna, és mindenki rossz, aki nemet mond neki. A basáskodó ÉÉSze-k, mint amilyen Frank is volt, másokat önmaguk kiterjesztésének tekintenek.

Az ÉÉ kapcsolat összeolvadása nagy valószínűséggel egy *drámaháromszöghöz* (Karpman, 1968) vezet, amelyben a három lehetséges szerep egyikét kell eljátszanod: vagy az ártatlan áldozat leszel, vagy az agresszív gonosztevő, vagy a hős megmentő. Ha végighallgatod egy ÉÉSze élettörténetét, az árulás és a csalódás vezérmotívumai mellett ezek a szerepek újra meg újra felbukkannak benne. Az üzenet pedig az, hogy ha nem lépsz közbe megmentőként, benned is csalódni fog az illető, akit egész életében elnyomtak. A regényekben és a filmekben szórakoztatóak a drámaháromszögek, a való életben azonban szerepeik korlátozóak és meglepően unalmasak.

És végül van az ÉÉSze-knek még egy alcsoportja, amelyet különösen nehéz elviselni: a szadista hajlamú. Erre a típusra jellemző, hogy szívesen hoz másokat kínos helyzetbe: élvezi, ha kilyukaszthatja a léggömbödet, megalázhat, fájdalmat vagy traumát okozhat. Aláássa az örömödet és az önbecsülésedet, amivel megfoszt a biztonságérzetedtől és bizonytalanságba taszít. Nehéz elhinni, hogy egy hozzád közel álló személy élvezi, ha szenvedést okozhat neked, de ismétlem, ez nem rólad szól, hanem arról, hogy ez a fajta viselkedés a hatalom és a sebezhetetlenség jóleső érzését adja meg neki.

Hogyan kezeld az ÉÉ viselkedést, ha nem élvezed az ÉÉ személlyel töltött időt, de szeretnéd fenntartani vele a kapcsolatot?

Stratégia

Egy ÉÉ emberrel nehéz magad jól érezni, hiszen állandó erőfeszítést igényelhet, hogy megőrizd mellette az egyéniségedet. Kísérletezhetsz rövidebb találkozásokkal, hátha megtalálod azt a szintet, amely mindenki számára, de legfőképp a te számodra elviselhető. A családi és baráti kapcsolatokat kisebb adagokban tanácsos fenntartani. Egy rövidebb látogatás alkalmával mindenki a legjobb formáját tudja hozni, míg a hosszabbra nyúló tartózkodás során visszacsúszhatunk az összeolvadás vagy az ellenállás szélsőségeibe. A differenciáltság eltérő szintjei miatt senki sem hibáztatható azért, hogy nincs kedve ÉÉ barátaival és családtagjaival túl sok időt tölteni.

Töprengés és felfedezés

Gondolj valakire, aki ÉÉ jellemzőkkel bír. Mit tesz, amitől kellemetlen vagy idegesítő vele lenni?

Most hunyd be a szemed, és képzeld el, hogy olyasvalakivel töltesz együtt egy órát, akinek kedveled a társaságát. Miben különbözik ez az interakció attól, amelyet az ÉÉ személlyel folytatsz?

Tipp: A differenciáltság össze nem illő szintjeivel magyarázható, hogy időnként a legszívesebben elmenekülnél az ÉÉSze-től. Az érettség eltérő szintjei miatt hamar feszültség alakul ki. Ha intellektuálisan nem illetek össze vagy nem jön létre köztetek érzelmi kapcsolat, ne furdaljon a lelkiismeret, amiért eltávolodsz tőle. Egyszerűen más az érdeklődési körötök, és a bonyolultságotokban is jelentősen különböztök. Ha ez konfliktust okoz, a kapcsolatotok szempontjából jobb, ha kevesebbet találkoztok egymással. De bármennyi időt töltesz is vele, jobban fogod érezni magad, ha az ÉÉSze törekvései ellenére is megőrzöd az egyéniségedet.

10

Van remény jobb kapcsolatra?

Meg tud-e változni az ÉÉSze?

Ha egyszer is volt szerencséd egy ÉÉSze kedvesebbik énjéhez, azt gondolhatod, hogy valahogyan biztosan ki tudnál alakítani vele egy tiszteletteljesebb, őszintébb kapcsolatot. Nem számít, hogyan bánt veled, még mindig reménykedsz benne, hogy lehetséges a közelebbi kapcsolat, és hogy ez a személy egy napon empatikusabb és érzelmileg megközelíthetőbb lesz. Én ezt „gyógyító fantáziának" nevezem. Ez a fantázia motivál, ezért keresed a módját, hogyan férkőzhetnél hozzá közelebb érzelmileg, hogyan alakíthatnál ki vele kellemes kapcsolatot.

Ha ÉÉ szülőd volt, azért volt szükséged erre a fantáziára, hogy a lehető legerősebb felnőtt váljék belőled. Előnyösen hatott a fejlődésedre a remény, hogy közelebbi kapcsolatba kerülhetsz ezzel a szülőddel. Talán nem volt rá túl sok esély, mégis ez a lehetőség tartott életben.

Talán azért reménykedsz jobb kapcsolatban, mert a múltból jó emlékeket őrzöl az ÉÉSze-ről. Lehet, hogy nem volt mindig ilyen defenzív vagy ítélkező. Amikor biztonságban érezte magát, nem volt ideges, érzékenyen és kedvesen is tudott viselkedni veled. Nem arról van szó, hogy az ÉÉSze-ekbe *semennyi* empátia sem szorult, hanem úgy vannak összerakva, hogy amikor érzelmileg védekezni kényszerülnek, egyszerűen a háttérbe szorulnak a mások iránti érzéseik.

Néha az ÉÉSze-ek őszinte erőfeszítést tesznek, hogy megjavítsanak egy-egy kapcsolatot, mint amikor a zsarnok a halálos ágyán kifejezi sajnálkozását, az erőszaktevő elszégyelli magát, vagy az elhanyagoló őszinte megbánást tanúsít. Az ilyen pillanatokban rövid időre levetik a páncéljukat. Amikor az ÉÉSze valóban törődik a gyerekekeivel, arra ők örökre emlékezni fognak. Ha tehát akár csak egyszer is megtapasztaltad az ÉÉSze őszinte érzéseit, érthető módon nem adod fel a reményt, hogy ez egyszer újra megtörténik.

Gyakoribb azonban, hogy az ÉÉSze védekezőrendszere még akkor is szigorúan kordában tartja az érzelmi életét, ha szeretne nyitottabb lenni. Krónikus bizonytalansága a szorongás első jelére beindítja a védekezést. Hiába próbálsz közel férkőzni hozzá, ezzel a védekezőrendszerrel nem tudod fölvenni a versenyt. Érzelmi reakciója önkéntelen és azonnali még akkor is, ha nem akar megbántani. Mire észbe kapott, már felcsattant, kritizált, követelőzött vagy megvonta tőled a szeretetét.

Szóval meg tud-e változni az ÉÉSze? Inkább talán úgy érdemes megfogalmazni a kérdést, hogy ha megváltozik, meg tud-e maradni olyannak? Másképpen szólva, meg tudja-e változtatni a személyiségszerkezetét, fel tudja-e dolgozni a traumáit, tud-e reflektálni a viselkedésére, jóvá tudja-e tenni a hibáit, képes-e kemény munkával megmásítani az évek során beidegződött ösztönös védekezését és mások hibáztatását? Mindez nem lehetetlen, de tisztában kell lennünk vele, hogy rendkívül nehéz.

Az idő múlásával egyes ÉÉ személyek előnyükre változnak, kevésbé impulzívak, érettebben viselkednek (G. Vaillant, 1977), javulnak a megküzdési módszereik és bölcsebbé

válnak. Például a vaskalapos szülőkből odaadó (és türelmes) nagyszülők lesznek. A nagyszülők vállát már nem nyomja a szülői felelősség, ezért néhányan úgy nyitják meg a szívüket az unokáik előtt, ahogy a gyermekeiknek soha nem tudták. Minden az adott személy védekező mechanizmusaitól és részben a szerencsétől függ, mert bőven akadnak olyanok is, akiknek az ÉÉ jellemzői romlanak az évek során.

Az ÉÉ személlyel megélt békés és harmonikus pillanatok felébresztik a reményt, hogy észszerűbben, racionálisabban és befogadóbban is tud viselkedni, csak megfelelően kell kezelni. Vigyázol, nehogy olyat mondj vagy tegyél, ami védekezésre késztetheti. Az ő társaságában a szebbik arcodat mutatod, és reménykedsz, hogy ha odafigyelsz, minden rendben lesz.

Akkor is optimistán tekintesz a jövőbe, ha hatékony kommunikációs készségeket, tárgyalási taktikákat és nehezen kezelhető személyeknél bevethető más módszereket is tanulmányoztál. Reménykedhetsz benne, hogy ezekkel az új készségekkel egyenrangúbb és hitelesebb kapcsolatot alakíthatsz ki az életedben szerephez jutó ÉÉSze-ekkel.

Ám ha abban reménykedsz, hogy az ÉÉSze megváltozik, vagy hogy sikerül a kedvére tenned, valószínűleg továbbra is csak vágyakozni fogsz a vele való ideális kapcsolatra. Talán nem tudsz róla, de ezért a rengeteg tudattalan erőfeszítésért sok feszültséggel és idegességgel fizetsz, mert idővel természetesnek fogod érezni. A gyógyító fantázia azt sugallja, hogy karnyújtásnyira van a csodás összeborulás – akkor is, ha ez tévedés. Néha nem is tudod, miért próbálkozol még mindig, de rendíthetetlenül igyekszel javítani a kapcsolaton.

Az ÉÉSze azonban rendszerint ugyanolyan énközpontú marad, mint amilyen volt. Hiába fejlesztettél ki szilárd interperszonális készségeket, nem biztos, hogy az ÉÉSze tartalmasabb kommunikációra vágyik. Lehetsz ugyan mestere a

kommunikációnak, de továbbra is meg kell küzdened az egocentrikus reakciókkal.

Talán úgy érzed, hogy ezért a kapcsolatért akkor is megéri dolgozni, ha mások emberfeletti küzdelemnek látják. Az ÉÉSzüFGye gyakran érzékeny, és empátiával fordul mások felé, ezért nem szívesen mond le senkiről. Néha mégis eljön az a pillanat, amikor nincs választása, mert túlságosan nagy árat kénytelen fizetni a kapcsolat fenntartásáért, például, amikor az ÉÉSze bántalmazni kezdi, túl sokat követel, nem hajlandó tiszteletben tartani a határait, vagy folyamatosan irányítani akar (ráerőlteti a tanácsait, kontrollál).

Meg tud-e tehát változni egy ÉÉSze? A válasz az, hogy nem lehetetlen, de – hacsak nem végez önvizsgálatot és nem kezd dolgozni magán – nem is valószínű.

Érdemes inkább azt a kérdést feltenni, hogy *te* miben akarsz megváltozni. Ha minden erőfeszítésed ellenére sem mutatkozik a kapcsolatban a remélt javulás, mit szándékozol tenni? Ragaszkodsz a fájdalmadhoz, a haragodhoz, a bezárkózáshoz? Elveszted a reményt, tehetetlennek érzed magad, meg sem próbálod kivonni magad az ÉÉSze kapcsolatrendszeréből és érzelmi irányításából? Vagy hajlandó vagy változtatni az ÉÉSze-hez való hozzáállásodon, hogy te akkor is erősebb és magabiztosabb lehess, ha ő sosem fog megváltozni?

Akár megváltozik az ÉÉ személy, akár nem, rögtön egyenlőbbek lesznek a szerepek a kapcsolatban, amint nem engeded meg neki, hogy előírja neked, mit érezz és gondolj. Lássuk, hogyan kezdhetsz neki!

Stratégia

Ha objektívebben ítéled meg az ÉÉSze viselkedését és a saját reakciódat, akkor lehetőséged nyílik arra, hogy differenciáltabbá tedd az interakciót. Nem kerülsz az ÉÉSze befolyása

alá, hanem a saját értékrendszereddel és egyéniségeddel összhangban viselkedsz. Ennek érdekében hátralépsz, és minden interakcióban megfigyeled, mi történik. Nem fogadod el az ÉÉSze álláspontját, hanem objektív, semleges kommunikáció keretében közlöd a gondolataidat és a preferenciáidat. Elmondod, hogyan fogsz reagálni bizonyos viselkedésformákra. Hiába próbálja rád erőltetni a látásmódját, megmaradsz az egyéni tudatosságodban. A változás akkor következik be, amikor önálló egyéniség tudsz lenni, akinek a számára fontos a másik személy, de nem engedi, hogy irányítsák.

Töprengés és felfedezés

Gondold végig, mikor tett olyasmit az ÉÉSze, amitől feléledt benned a remény, hogy javulhat a kapcsolatotok. Pontosan mit tett?

Előfordult már, hogy feladtad a reményt, és sejtetted, hogy ez a személy soha nem fog megváltozni? Idézd fel ezt a pillanatot, és írd le, milyen érzést váltott ki belőled a felismerés.

Tipp: Mi lenne, ha megtanulnál úgy együtt lenni az ÉÉ személlyel, hogy azt érezd, ura vagy önmagadnak, és nem vagy kiszolgáltatva a viselkedésének és a reakcióinak? Mi lenne, ha olyan magabiztosan tudnád kezelni, hogy már nem is számítana, megváltozik-e? A magad erejéből javítanál a kapcsolatotokon még akkor is, ha ő szemernyit sem változik. Ezután mindig reálisan látod a másikat, és tudatában vagy az egyéniségednek, ezért azt is el tudod érni, hogy jobban a magad ízléséhez igazítsd az ÉÉ személlyel fenntartott kapcsolatodat.

A könyv következő részében megnézzük, hogyan hat rád az ÉÉSze, és hogyan szabadulhatsz meg lelki dinamikája hatásaitól.

II. rész

Hogyan hat rád az ÉÉSze?

SOMOGYI KÖNYVTÁR
1011381
1881
SZEGED

11

A testvéreimet ugyanazok a szülők nevelték, mint engem. Miért vagyunk egészen mások?

A testvérek közötti különbségek és az ÉÉSzüFGye-k két típusa

Megdöbbentő, mennyire mások tudnak lenni a testvérek. Hogyan különbözhet egymástól ennyire két ember, akiket ugyanazok a szülők neveltek és ugyanabban a házban nőttek fel? Sok felelősségteljes, önreflexióra képes klienssel dolgozom, akik ÉÉ szülők mellett nőttek fel, és terápiába vagy coachingra járnak. De sokuknak vannak olyan testvérei, akik nehezen jönnek ki másokkal, szerfüggők, mentális problémáik vannak, vagy nem tudnak leválni a szüleikről. Az ÉÉSzüFGye-k viselkedése sokféle lehet, de két főbb típust biztosan megkülönböztethetünk. Lássuk, mi jellemzi őket!

Internalizáló

- Általában öntudatos, önmagára reflektáló, perceptív és érzékeny
- Szeret dolgokra reflektálni, szívesen tanul
- Nem reaktív, hanem keresi a módját, hogyan reagálhat előnyösen
- Érettnek és éleslátónak tűnik, általában kompetens és megbízható
- Alaposan feldolgozza a tapasztalatait (Aron, 1996)
- Felelősséget érez mások iránt

- Valószínűleg parentifikált, szülői szerepbe kényszerített gyerek (Minuchin et al., 1967; Böszörményi-Nagy, 1984), ami azt jelenti, hogy ÉÉ szülei rá támaszkodtak, a bizalmasuknak vagy a segítőjüknek tekintették

Az internalizáló ÉÉSzüFGye általában szereti az önsegítő könyveket, mivel érdekli a pszichológia és az emberi viselkedés. A legnagyobb valószínűséggel ő kér segítséget az ÉÉSze-k kezeléséhez, mert ösztönös megküzdési módja a tanuláson alapul. Amikor ebben a könyvben az ÉÉSzüFGye-kről írok, mindig internalizálókra gondolok; ha nem, külön jelzem.

Externalizáló

- Könnyen feldühödik, és impulzívan reagál még akkor is, ha egyébként csendesnek vagy introvertáltnak látszik
- Rosszul viseli a stresszt, és a feszültség levezetése érdekében akkor is cselekszik, amikor jobb lenne, ha nem tenne semmit
- Nem számol a jövőbeli következményekkel, amivel bajba sodorja magát; a jelen pillanatnak él, és nem dolgoz ki életstratégiát
- Nem reflektál önmagára, a problémáiért másokat hibáztat
- Dühíti, hogy annyi frusztráló és nyomasztó esemény történik vele, de ritkán jut eszébe, hogy talán az ő viselkedése is hozzájárulhat a problémához
- Hajlamos lehet szerhasználatra és nagymértékben függő vagy konfliktusos kapcsolatokra
- Érzelmileg valószínűleg éretlen

Mivel az internalizáló és az externalizáló típus ugyanannak a skálának a két végén foglal helyet, sokan mindkét típus jellemzőit hordozzák, vagy bizonyos körülmények között elmozdulhatnak a skála másik vége felé. Ha például betegek, fáradtak vagy rendkívül stresszesek vagyunk, mindannyian inkább externalizálókká válunk. Ilyenkor csökken a frusztrációtűrésünk, és még az internalizálók is kritikusabbá válnak, vagy hamarabb kijönnek a béketűrésből.

Ezzel szemben az externalizálók internalizálódhatnak, ha mélypontra kerülnek, és már nem kifizetődőek számukra a régi szokásaik. Ekkor nyitottabbá válhatnak, és könnyebben elfogadják az útmutatást, a segítséget, kiváltképp, ha lehetőségük van olyan segítők támogatását igénybe venni, akikben megbízhatnak. Azok az externalizálók, akik önreflexióval és felelősségvállalással megvizsgálják az életüket, elindulhatnak a változás útján. Érzelmi érésük és felelősségvállalásuk támogatására strukturált, tizenkét lépéses programokat vehetnek igénybe. Emellett a bíróság vagy a munkahely által előírt tanácsadás is ösztönözheti a jobb önkontroll és az érettebb megküzdési módok kialakítását.

A legnagyobb különbség e két életszemlélet között összességében az, hogy az internalizálók reflektálnak önmagukra és figyelembe veszik mások érzéseit, míg az externalizálók hajlamosabbak a feszültségcsökkentő cselekvésre, és másokat okolnak a problémáikért.

Van elképzelésed, hogy hol helyezkedsz el a skálán az internalizálás és az externalizálás két végpontja között? Gondold végig, hogy mely tulajdonságokat fedezed fel inkább magadban!

Mi az oka, hogy ennyire különbözhetnek egymástól az ÉÉSzüFGye-k? Nem tudjuk, hogy ezek a különbségek veleszületettek-e vagy környezeti tényezők, például a nevelés minősége vagy a születési sorrend hatására alakulnak ki. De a két típus jobb megértése érdekében szemügyre vehetünk néhány lehetséges magyarázatot.

Elképzelhető, hogy az internalizálók neurológiai szempontból perceptívebbnek és érzékenyebbnek születtek externalizáló testvéreiknél; talán velük született neurobiológiájuk állhat annak hátterében, hogy egészen kevés jelzés alapján is képesek ráhangolódni mások érzéseire. Az internalizálók intellektuálisan kíváncsibbnak is tűnnek; szeretnek gondolkodni és tanulni, ezért könnyebben látják előre a következményeket. Emellett jó meglátásaik vannak, felkelti az érdeklődésüket, ha valami bonyolult, és megkeresik egy-egy viselkedésforma mögöttes okait.

Az externalizálóknál élettani okok is magyarázhatják, miért reagálnak intenzívebben, és miért vetik bele magukat gondolkodás nélkül különböző helyzetekbe. Impulzivitásuk és életük drámaiságának magas szintje arra vezethető vissza, hogy eredendően nehezen tudják megnyugtatni magukat. Az is lehet, hogy gyermekkorukban élettani okokból olyan mértékben reagáltak a stresszre, hogy nem fejlődött optimális mértékben a gondolkodásuk.

Stephen Porges (2011) idegtudós például a ventrális bolygóideg tónusából és működéséből adódó neurológiai és érzelmi reakciókészség különbségeit kutatta. A paraszimpatikus idegrendszernek ez a része vélhetően az önnyugtatás képességét szabályozza, valamint azt, hogy félelem és érzelmi fájdalom után mások vigasztalásának hatására is meg tudjunk nyugodni. Porges úgy gondolja, hogy a magas érzelmi reaktivitású emberek – például a borderline személyiségzavarban szenvedők – életük kezdetén korlátozott neurológiai képességgel rendelkeznek, hogy egy fenyegető élmény vagy más érzelmi megterhelés után újra egyensúlyba hozzák magukat. Mintha úgy lenne beállítva a testük, hogy riadókészültséget fújjon, és úgy is maradjon, majd csupán segítséggel tudjanak megnyugodni és újra alapállapotba kerülni.

Bármi legyen az ok, egy magabiztosabb internalizáló gyermekhez képest egy erős reaktivitású gyermek más viselkedést válthat ki a szülőből. Mivel a gyerek nehezen tudja megnyugtatni önmagát, a szülő az azonnali kielégítés eszközeihez folyamodik, amivel arra tanítja, hogy csakis különleges bánásmód révén tudja újra egyensúlyba hozni magát. Nincsenek meg tehát azok az alkalmak, amikor az azonnali kielégülés elmaradása esetén megtanulhatná, hogyan nyugtassa meg magát.

Az a szülő, aki túlságosan azonosul és érzelmileg összeolvad a gyermekkel, szintén az externalizáló viselkedést ösztönzi azáltal, hogy a gyerek révén szerzi meg magának azt a különleges figyelmet és a kielégülést, amelyet ő nem kapott meg. Az ilyen gyermek a szülő kedvencévé válhat, amivel féltékenységet válthat ki a testvéreiből. Mégsem irigylésre méltó a helyzete, mert nem tud elszakadni a szülőtől, aki még meg is jutalmazza ezért a túlzott függésért. Az ilyen szülő voltaképpen a gyermeken keresztül él, és nem engedi, hogy a gyermek kifejlessze a maga egyéniségét.

Az internalizáló gyermek ezzel szemben nem váltja ki a szülőből azt a késztetést, hogy magához láncolja, mert – talán a fokozott perceptivitása és öntudata miatt – rendszerint akkor is megtartja az egyéniségét és önállóságát, ha a szülő azt szeretné, hogy jobban függjön tőle.

Az internalizáló és externalizáló testvérek közötti különbségek mindkét típusban feszültséget kelthetnek. Az internalizáló úgy érzi, hogy magára marad; az externalizáló pedig úgy, hogy mások soha nem tesznek érte eleget. Az internalizáló tehernek tarthatja a ráruházott, de felnőtteknek való felelősséget és magas elvárásokat, míg externalizáló testvérének látszólag mindent szabad. Eközben az externalizáló zokon veszi, hogy a felelősségteljesen viselkedő internalizáló sikeresebb, mint ő.

Emellett a családok tudattalan forgatókönyveket is kifejlesztenek a tagjaik számára (Steiner, 1974; Byng-Hall, 1985); ezek már egészen kisgyermekkorban kialakulhatnak, és szintén hozzájárulhatnak a testvérek közötti különbségekhez. Összességében feltételezhető, hogy kapcsolat van a gyermek testi-lelki sebezhetősége és erősségei, valamint aközött, amitől a család családként stabil egységnek érzi magát. A különböző forgatókönyvek nagyon különböző családtagokat eredményezhetnek.

Sokat segíthet a jó kapcsolatok kialakításában, ha tudod, hogy inkább internalizáló vagy externalizáló vagy-e, mert ha érted a mintáidat, meg is változtathatod őket.

Stratégia

Az alábbi kérdések segítségével határozd meg, hogy az ÉÉSzüFGye melyik típusával tudsz inkább azonosulni. Ha inkább internalizáló vagy, tudatos erőfeszítést kell tenned, hogy az empátiád miatt ne önfeláldozó módon viselkedj az ÉÉSze-vel. Emlékeztesd magad, hogy nem a te dolgod helyrehozni mások hibáit, és nem kell olyan mértékben érzékenynek lenned másokra, hogy emiatt megszűnjenek a határaid. Ha externalizáló vagy, fejleszd az önreflexiós képességedet, mert önvizsgálat révén változtatni tudsz a viselkedéseden, így boldogabb leszel a kapcsolataidban, és jobban tudod irányítani az életedet. Gyakorold, hogy érzékenyebben viszonyulj mások érzéseihez, valamint keresd a lehetőségeket, hogy önmegnyugtató és stresszkezelő módszereket tanulhass.

Töprengés és felfedezés

Az internalizáló vagy externalizáló személyiségjegyekkel tudsz jobban azonosulni? Mely jegyek tükrözik inkább azt, aki vagy?

Ha vannak testvéreid, akkor internalizálóknak vagy externalizálóknak neveznéd őket?

Tipp: Ha internalizáló vagy, vigyázz, hogy ne húzzanak be drámaháromszögekbe (Karpman, 1968), amelyekben a megmentő szerepét alakítod, a többieket pedig vagy áldozatnak vagy gazembernek látod. Mielőtt „megmentesz" valakit, kétszer is gondold meg, hogy mibe fog ez neked kerülni. Ez különösen az olyan internalizálók esetében fontos, akik belecsúsztak a társfüggőségbe (Beatty, 1986), és azt a lehetetlen feladatot veszik a nyakukba, hogy átalakítsák mások életét. Figyelj oda, nehogy túl sokat törődj olyanokkal, akik nem teszik bele a magukét a kapcsolatotokba.

12

Mellette mintha nem is léteznék. Miért nem hallgat meg, miért nincs tekintettel az érzéseimre?

Várd el, hogy tiszteljék a határaidat, a nézőpontodat és az egyéniségedet!

Thomas anyja, Anna rendkívül önző és akaratos volt, a legkevésbé sem tartotta tiszteletben Thomas határait, amikor megtervezte, mikor látogatja meg őket. Anna a tolakodásával és a zsarnokságával egyszer annyira túlfeszítette a húrt, hogy Thomas megkérte, hogy ne keresse, amíg ő nem lép vele kapcsolatba. Anna ekkor e-mailekkel kezdte bombázni, hogy jobb belátásra bírja, és elmagyarázta, hogy az „anyai szeretet" nem engedi hallgatni, többször megkérdezte, hogy mikor tudnak beszélni, sőt, javaslatokat is tett a telefonhívások időpontjára. Mintha Thomas nem mondta volna meg világosan, mit szeretne. Thomas szavaival: „Meg sem hallja, amit mondok; mintha én nem is léteznék ebben a kapcsolatban. Mindegy, mit mondok, azt teszi, amit akar."

Amikor Thomas arra kérte, hogy ne keresse, a személyes szükségletét fogalmazta meg, ugyanakkor az individuációját (elkülönülését) is kifejezésre juttatta. Élt a jogával, hogy mást akarjon, mint Anna, és kijelölte a határt. Amikor Thomas a maga érdekében mondott valamit, Anna úgy tett, mintha a fia meg sem szólalt volna.

Az ÉÉSze mintha fenyegetve érezné magát, amikor valaki önálló egyéniségként viselkedik. Ez különösen a nárciszti-

kus ÉÉSze-re igaz, akinek mindig, mindenhol a középpontban kell lennie. Kívánságait erkölcsileg igazoltnak tekinti (Shaw, 2014), és ettől feljogosítva érzi magát arra, hogy azt követeljen, amit csak akar. Mintha másoknak nem lennének szükségleteik. Gyakran semmibe veszi, „elfelejti" vagy megtagadja mások kívánságait, mert azok különböznek az övéitől, ennélfogva nincs értelmük. Miért akarna valaki mást, mint ő?

Mivel az ÉÉSze nem érzékeny a te szubjektív tapasztalataidra, azt érzed, hogy téged nem lát, nem hall, nem vesz rólad tudomást. Az a benyomásod támad, hogy nem létezel a számára, pusztán gyalog vagy, akit ő irányít. Egyes ÉÉ szülők még arra sem tartják érdemesnek a gyermeküket, hogy a legelemibb tisztelettel bánjanak vele. Az egyik kliensemnek ezt mondta az anyja: „A gyerekem vagy. Veled nem szükséges kedvesnek lennem."

Ilyen hozzáállással nem is várható tőle kedvesség. Az igazi kedvesség az empátiából fakad (Epstein, 2022), de az ÉÉSze azt általában csak hallomásból ismeri. A kedvesség üzenete az, hogy *elismerem a létezésedet.* Rém egyszerűnek tűnik, ám a kedvesség összetett és érett érzelmi tett, amely ebből az elismerésből, empátiából és a másik személy teljes, egyedi lénye iránti érzelmi érzékenységből áll. Nem képes valódi kedvességre vagy gyengédségre az, aki nem elég érett ahhoz, hogy másokat önmagától elkülönülő, érző személyeknek tekintsen.

Ha közlöd az igényeidet és kijelölöd a határokat, hihetetlennek tűnik, hogy bárki semmibe vegye azokat. Bosszantó, mert láthatatlannak érzed magad, mintha te nem nyilváníthatnál véleményt a kapcsolatban. Az ÉÉSze minden olyan tényt tagad, semmibe vesz vagy eltorzít, amely nem tetszik neki, beleértve az általad kijelölt határokat is. Bármilyen nehéz is elhinni, de ha te azt mondod valamire, hogy „nem",

az ÉÉSze számára az nem az utolsó szó, hanem az alkudozás nyitánya.

Az ÉÉSze rád erőlteti az akaratát, amivel megfoszt a méltóságodtól és a tekintélyedtől. Ez rögtön értelmet nyer, ha tudod, hogy téged önmaga kiterjesztésének tekint, ennélfogva úgy véli, hogy jogában áll irányítani téged. Azért nem tartja tiszteletben a kívánságaidat, mert számára abszurd a gondolat, hogy a te szubjektív élményeid különbözhetnek az övéitől. Mintha csak akkor lehetnél önmagad, ha ő megadja neked a jogot.

Pedig az igazság az, hogy a magad ura vagy. Amikor úgy viselkedik, mintha a te érzéseid és preferenciáid nem számítanának, csupán eltorzítja a valóságot. Amint felismered, hogy uralkodni akar rajtad, vagy a saját igényeit érvényesítené a tieid ellenében, megismételheted, mit szeretnél. Empátiát ne várj tőle, de rendkívül fontos, hogy *te* odafigyelj az érzéseidre. Ne viselkedj úgy, mintha nem is léteznél. Ha nem adod át neki az életed irányításának jogát, nem uralkodhat fölötted.

Az alábbiakban arról olvashatsz, hogyan reagálj, ha valaki – akár ÉÉSze, akár más – rád akarja erőltetni az akaratát.

Stratégia

Könnyebb meghúzni a határokat, ha élénken elképzeled, milyen érzés lesz, ha nem állítod le az elfogadhatatlan viselkedést. Ha tehát a kellemetlen jövőre koncentrálsz, észhez fogsz térni, amikor elfog a kísértés, hogy engedj az ÉÉSze nyomásának. A semleges hangnem, az álláspontod megismétlése és a kitérő válasz megnehezíti az ÉÉSze számára, hogy kizökkentsen. Amikor első alkalommal jelölöd ki a határt, általában oda sem figyel, de ha kitartasz, megerősödsz. Ha újra meg újra elmondod, hol a határ, azzal begyakorlod, hogyan álld a sarat. Az ÉÉSze-t nem tudod rákényszeríteni,

hogy elismerje a létezésedet vagy a jogaidat, te viszont újra meg újra megvédheted a saját álláspontodhoz való jogodat.

Ha azonban attól tartasz, hogy az ÉÉSze agresszívvá válhat, amikor korlátokat állítasz elé, akkor feltétlenül kérd szakember vagy hatóság segítségét céljaid biztonságos eléréséhez.

Töprengés és felfedezés

Gondolj vissza egy olyan alkalomra, amikor térre volt szükséged, vagy kijelölted a határokat egy ÉÉSze-nek, aki nem tartotta tiszteletben a kívánságaidat. Írd le, milyen érzés volt. Hol érezted a reakciót a testedben? (Amikor a jövőben interakciót folytatsz az ÉÉSze-vel, ez az érzés legyen a vészjelzés, hogy meg kell húznod a határt.)

Idézz fel egy olyan alkalmat, amikor egy tapintatos személy tiszteletben tartotta a határaidat, és írd le, milyen érzés volt. Látod a különbséget?

Tipp: Ne hagyd, hogy az ÉÉSze-nek hatalma legyen a lelki egyensúlyod felett. Ha azt várod, hogy elismerjen, hogy figyelmesen viselkedjen veled, csak még jobban hozzákötöd magad. Sokkal hatékonyabb, ha tudomásul veszed, te mit hogyan szeretnél, és tiszteld meg magad azzal, hogy kitartasz ezek mellett és megvéded a határaidat. Amikor az elismerését kéred, az érzelmi rendszere részévé válsz. Amikor azonban elkülöníted magad tőle, és semleges hangnemben kinyilvánítod, mit szándékozol tenni, akkor érzelmi szempontból független leszel.

13

Nekem kellett felelősen viselkednem, kis felnőtt voltam, a szülőm bizalmasa

Ha túl gyorsan kell felnőni – a koraérettség nagy ára

Emma okos lány volt, afféle „öreg lélek" – érettebb és komolyabb a kortársainál. Megfontolt volt és jó eszű, gondolatban mindig egy lépéssel előrébb járt, akár egy kis felnőtt. Szorongó anyja mindenben bizonytalan volt, tudós apja pedig elsősorban intellektuális témákról beszélgetett vele. Ebben a családban megfordult a szülő-gyerek szereposztás, Emma támogatta a szüleit, ő alkalmazkodott a szükségleteikhez. Anyja néha annyira labilissá vált, hogy Emmának kellett a kezébe vennie az irányítást, főleg a kisebb testvérei miatt. Anyja mindig büszkén mesélte az ismerősöknek, hogy Emma neveli az öccseit, eszébe sem jutott, hogy ezzel voltaképpen elismeri: lánya vállára már nagyon korán óriási teher nehezedett.

Emma emellett az anyja bizalmasa is volt, aki neki panaszkodott szeretetlen házasságáról. Emma úgy érezte, az ő dolga megakadályozni, hogy az anyja depresszióba süllyedjen. Érzelmileg elérhetetlen apja számára Emma inkább csak közönséget jelentett, aki intellektuális kérdéseket tesz föl és figyelmesen hallgatja.

Emma próbált mindig éppen az lenni a felnőttek számára, amire éppen akkor szükségük volt, hogy ne essen szét a család. Amint megtehette, munkát vállalt, autót vásárolt, és a

főiskolai tanulmányai nagy részét is maga fizette. Erősnek és függetlennek tartotta magát, de magabiztossága mögött az az érzés gyötörte, hogy mégsem olyan talpraesett, mint amilyennek látszik.

Arra használta az intelligenciáját, hogy gyorsan felnőjön. Korán megtanulta, hogy csalódás a vége, ha a felnőttekre hagyatkozik, és általában jobban jár, ha a saját kezébe veszi az irányítást. Ő figyelte, hogy mikor kell orvoshoz mennie, és az iskolai beadandóit is mindig idejében leadta. A testvérei számára pótmamaként működött, de érzelmileg egyik szülője sem tudta, sőt nem is érdekelte őket, hogy magának Emmának mire lenne szüksége a fejlődéshez.

Emma ahhoz sosem érezte elég stabilnak a szüleit, hogy határokat húzzon meg számukra. Nem érezte biztonságosnak, ezért nem panaszkodott, nem borult ki, nem kérdőjelezte meg a szülei tekintélyét, akiknek megvolt a maguk baja. Úgy biztosította magának az érzelmi biztonságot, hogy elképzelte, miféle bajok történhetnek, és megpróbált minden eshetőségre felkészülni. Nagyon komoly volt az arca, mert mindig azon járt az esze, mi történhet, és neki mit kell tennie, ha megtörténik. Elég intelligens volt ahhoz, hogy saját magában keresse a biztonságot, és koraérettségéből merítsen erőforrásokat érzelmi szükségleteinek kielégítéséhez (Winnicott, 1958; Corrigan és Gordon, 1995). Mivel a szülei önmagukkal voltak elfoglalva, ha Emma megnyugtatásra vágyott vagy meg kellett oldania a problémáit, kizárólag saját magára hagyatkozhatott, és a saját biztonságára is magának kellett ügyelnie.

Ha te is olyan gyerek voltál, mint Emma, bizonyára emlékszel rá, hogy neked kellett megvigasztalnod magad, neked kellett kitalálnod a nehéz helyzetek megoldását, és úgy általában *a gondolataiddal voltál kénytelen helyettesíteni a szü-*

leidet. Afféle átmeneti tárgy (Winnicott, 2002) lett az elméd, mint egy plüssmackó, amely a szülő távollétében vigaszt és biztonságérzetet nyújt.

Ennek a megoldásnak azonban vannak korlátai. Ha túlságosan gyorsan nőttél fel, felnőttként megdöbbentőnek találhatod a temérdek előre nem látott problémát. Igyekszel mindenre felkészülni, de egy váratlan válsághelyzet gyermeki kétségbeesést válthat ki belőled, amikor fogalmad sincs, mit tegyél. Ennek az a magyarázata, hogy továbbra is van benned egy titkos gyermeki rész, amely néha túlterhelődik, noha a felszínen ügyesen megbirkózol a dolgokkal. Stresszhelyzetben újra átélheted a gyermekkorodból származó mély bizonytalanságot, amikor magadra voltál utalva, és senki sem sietett a segítségedre; amikor az intellektusod még nem volt elég fejlett ahhoz, hogy átvegye az irányítást.

Ez a szorongás nem kudarc; gondolj rá úgy, mint egy PTSD-s (poszttraumás stressz szindróma) flashbackre, amely azért tör rád, mert fiatalkorodban többet vállaltál, mint amennyit kezelni tudtál. Ha megérted, honnan erednek ezek a rendkívül bizonytalan pillanatok, sokkal könnyebben fogod tudni kezelni őket. Bárki sebezhetőnek érezné magát, ha magára hagynák, és elvárnák, hogy a fejlődési szintjét meghaladó módon működjön.

Ha a leírásból kicsit is magadra ismersz, akkor nem zárható ki, hogy mivel nyugodtan támaszkodhattál a szellemi képességeidre, az a meggyőződés alakult ki benned, hogy az élet minden problémája megoldható intellektuálisan. Ha túl korán rákényszerültél, hogy éretten viselkedj, később kihívást jelenthet, hogy hozzáférj az érzéseidhez. Elképzelhető, hogy a terápia során kiváló éleslátásról és önismeretről teszel bizonyságot, de közben el vagy zárva a mélyebb érzelmeidtől és szükségleteidtől. Ezért fontos olyan terapeutát találnod, aki a terápiás kapcsolatban hozzáértően segít megélni és

megoldani az érzelmi problémáidat. Az érzelemfókuszú terápia (Johnson, 2019) és a gyorsított tapasztalati dinamikus pszichoterápia (Fosha, 2000, 2004) kiválóan megfelelnek erre a célra.

A gyógyulás útja az, ha megengeded magadnak, hogy újra kapcsolatba kerülj az érzéseiddel és másokra hagyatkozz. Nem kell annyira eltökélten önállónak lenned. A terápia segíthet abban, hogy rémült, túlterhelt belső gyermeki éneddel dolgozhass, hogy ne érezd magad olyan egyedül.

Most, hogy már tudod, hogyan alakulhatott ki mindez, lássunk néhány módszert, amellyel a bizonytalanság mélyebb forrását kezelheted. Fontos foglalkoznod ezzel a kérdéssel, mert a mögöttes érzelmi bizonytalanság jobban kiszolgáltat az ÉÉSze-nek, aki uralkodni szeretne rajtad.

Stratégia

Amikor legközelebb összecsapnak a fejed felett a hullámok, fordulj a benned lévő kétségbeesett belső gyermekhez (Whitfield, 1987; Schwartz, 1995, 2022), akinek túl gyorsan kellett felnőnie. Vedd a szárnyaid alá ezt a riadt gyermeket. Nem kell szégyenkezned amiatt, hogy néha nagyon megvisel egy-egy stresszes helyzet. Emlékeztesd magad, hogy jó okkal érzed magad túlterheltnek, hiszen túl gyorsan kellett felnőnöd.

Mostantól másképp bánhatsz magaddal, amikor elfog a kétségbeesés. A következő mondatban töltsd ki az üresen hagyott részeket, hogy igazold a belső gyermeked érzéseit, amelyekből a bizonytalanságod fakad:

Természetes, hogy _____
(amit érzel, például: pánikba estem, el vagyok keseredve, rettenetesen félek, szégyellem magam), hiszen _____
_____ *(ami tör-*

tént, például: magamra hagytak; nem tudtam, mit tegyek; sosem tűnt fel a szüleimnek, hogy mennyire félek stb.).

Amikor ilyen helyzet áll elő, nyugtasd meg a benned élő belső gyermeket. Különféle módokon mondd ki vagy írd le az élményedet, amíg úgy nem érzed, hogy megfogalmaztad az *összes* olyan érzést, amelytől olyan félelmetesnek tűnik az adott helyzet. Miközben szembenézel az érzésekkel, és hangosan kimondod, hogy jogos a reakciód, visszautazol az időben, és tudatod a gyermek éneddel, hogy most már egy gondoskodó felnőtt vette kezébe az irányítást. Te, mint felnőtt racionálisan gondolkodsz és megfelelő tapasztalatokkal rendelkezel ahhoz, hogy kezeld ezt a helyzetet, még akkor is, ha a belső gyermeked halálosan fél.
Emlékeztesd a belső gyermekedet arra is, hogy nem kell varázsütésre mindent tudnod. Felnőttként tisztában vagy vele, hogy a problémák megoldásához a jó ötletek érlelésére és lépések sorozatára van szükség, és senki sem képes mindenre azonnal megoldással szolgálni. Tapasztalatlan gyerekként valószínűleg úgy láttad, hogy a felnőttek mindent azonnal elrendeznek. A belső gyermeked most azt gondolja, hogy csak akkor fogsz tudni gondoskodni magadról, ha olyan vagy, mint a mindentudó felnőttek. Ha ilyen irreális elvárást támasztasz magaddal szemben, odalesz a koraérettséged, és pánikba esel.

Töprengés és felfedezés

Írj le egy alkalmat gyermekkorodból, amikor jó képet kellett vágnod valamihez, és elvárták, hogy érettebben viselkedj, mint amilyennek érezted magad. Amikor egyedül kellett szembenézned valamivel, és nem tudtad, mit tegyél, hogyan vágtad ki magad?

Most gondolj vissza gyermekkorod egy másik nehéz időszakára, amikor egyedül érezted magad. Ha visszamehetnél az időben, mit lenne jó hallani valakitől? Mit mondanál neki, min mentél keresztül?

Tipp: Mivel gyermekkorában az ÉÉSzüFGye túlságosan sokat kénytelen gondolkodni és a saját eszére hagyatkozni, mindenképpen hasznára válik, ha pszichoterápia révén kér segítséget. Amikor az érzéseidre, a testi érzeteidre, az érzelmi szükségleteidre és az érzelmi emlékek előhívására koncentrálsz, megerősíted az egyéniségedet és a szubjektív tapasztalatokhoz való jogot. Amikor elfogadod ezeket az alapvető érzéseidet és érzeteidet, élettel telibbé válsz, jobban jelen vagy, és jobban fel vagy vértezve az ÉÉSze nyomása ellen. Csodálatos segítség az értelmed, de túlzás elvárni tőle, hogy érzelmileg függetlenítsen másoktól.

Vedd észre, ha a terapeutának túlzottan imponál az intellektusod és érettséged, mert elkerülheti a figyelmét, hogy ezek talán kétségbeesésből fakadnak, nem pedig az egészséges fejlődés eredményei. Ha a terapeuta azzal próbál megnyugtatni, hogy milyen jól funkcionálsz, akkor egyáltalán nem értette meg a lényeget. A gond az, hogy *mindig is* túl jól funkcionáltál... méghozzá nagyon kicsi korodtól kezdve.

14

Sikeres vagyok, és szép életet alakítottam ki magamnak, néha mégis csalónak érzem magam

Hogyan fejezd be a félkész énkoncepciódat!

Aliyah önerőből lett sikeres. Nem csupán saját vállalkozást működtetett, hanem számos díjat is elnyert szakterülete legjobb tanácsadójaként. Még jótékonykodásra is futotta az idejéből: fejlődő országok fiatal tehetségeit mentorálta és szponzorálta. Három testvére fiatalabb volt nála, ezért megszokta, hogy másokról gondoskodjon. Amikor azonban a munkáját dicsérték, nem tudott szabadulni az érzéstől, hogy becsapja az embereket.

Aliyahnak imposztorszindrómája volt (Clance, 1985), vagyis nehezen fogadta el és tette belsővé a sikerét. Mások lelkes elismerése nem felelt meg mélyebb énkoncepciójának.

Intellektuális téren reálisan látta önmagát, érzelmi énkoncepciója azonban nem egyezett a valósággal. Hiába ismerte az erősségeit, társaságban mégis gyakran kevésnek és oda nem illőnek érezte magát. Olyan képe volt önmagáról, amelyet ő úgy fogalmazott meg, hogy „az árva lány". Aliyah félt, hogy nem öltözködik megfelelően, szégyellte magát, ha más nők is jelen voltak, mert összehasonlította magát velük, és mindig úgy érezte, hogy mindjárt leleplezik mint csalót, és kidobják a szakemberek közül. Vonzó, jól öltözött nő volt, sokszor dicsérték a stílusát, más nőket mégis összeszedettebbnek látott.

Gyermekkorában kevés anyagi és erkölcsi támogatást kapott a szüleitől. Amikor egyáltalán foglalkoztak vele, gyakran bíráló, ingerült visszajelzést adtak neki. Főiskolára akart menni, amit a szülei értelmetlen, önző tervnek minősítettek. Nem értették, miért akar elmenni, szerintük be kellett volna érnie azzal, hogy otthon segít, és a környékről választ magának férjet. Pusztán a család részének tekintették, és nem tudták, milyen a személyisége.

Aliyah sokat fejlődött ugyan támogató tanárainak és terapeutáinak köszönhetően, de sikeres felnőttként is a szülei kritikus szemével látta magát. Mivel ők nem értékelték az egyéniségét, Aliyah nem tekintette hitelesnek az eredményeit.

Ha Aliyahhoz hasonlóan téged is ÉÉ szülők neveltek, az énkoncepciód jó eséllyel nem felel meg annak a felnőttképnek, amelyet másoknak mutatsz. Lehet, hogy kitűnően értesz a szakmádhoz, mégis imposztornak, csalónak érzed magad. Ez az önbizalomhiány az oka, hogy habozol megragadni a kínálkozó alkalmakat vagy tovább fokozni a sikereidet.

Ha a szüleink közönyösen viselkedtek, gyakran eltérés mutatkozik a belső és a külső énünk között. Megtanuljuk ugyan eljátszani a szerepünket, de mélyen belül nem érezzük magunkénak a külső sikert. Szánj rá egy pillanatot, és gondold végig, hogyan vonatkozik ez a te életedre. Támogattak-e szüleid gyerekkorodban, hogy elégedett legyél a külsőddel és a képességeiddel? Vagy úgy érezted, hogy menet közben kell kitalálnod magad?

Sok ÉÉ szülő nem úgy tekint a gyermekeire, mint akinek az értékes tulajdonságait támogatnia és fejlesztenie kell. Olyannyira el vannak foglalva a saját életük drámáival, hogy nem törődnek a gyerekeik érzelmi szükségleteivel. Egyes ÉÉ szülők szemében a gyereket dicsérni ugyanolyan haszontalanság, mintha a konyhaasztalnak bókolnának. Az ÉÉ szülők leegyszerűsítő kettősségekben szemlélik a világot; nem érdeklik őket gyerekeik személyiségének vagy tehetségének finomságai; aszerint látják őket, hogy jó vagy rossz kedvük van-e éppen. Mivel az ÉÉ szülők nagyon sokszor ingerültek és feszültek, nem csoda, hogy a gyerekeik gyakran rosszul érzik magukat. Sok ÉÉ szülőnek valószínűleg fogalma sincs arról, hogy gyermekük énkoncepcióját egész életére meghatározza, mennyit és hogyan foglalkoztak vele.

A megfelelően érett szülők gondolkodnak gyermekeik jövőjéről, és azt szeretnék, ha pontosan látnák magukat és az erősségeiket. Az ilyen szülők rámutatnak gyermekeik erősségeire, és dicsérik pozitív tulajdonságaikat, hogy ezzel segítsék őket szilárd önbecsülésük kialakításában. A kellően érett szülőknek van annyi empátiájuk, hogy tudják, milyen fontos a szülői elismerés.

Az érzelmi érettséghez az is hozzátartozik, hogy a szülők reálisan látják a gyereküket, visszajelzéseik pontosak és hasznosak, nem értékelik túl, de nem is becsülik alá gyermekük tulajdonságait. Az ilyen szerencsés gyerekek megtapasztalják, hogy szüleik elfogadása összhangban van azzal, ahogyan a világ reagál rájuk. Szilárd önismeretre tesznek szert, és tudják, mire képesek, így nem kell aggódniuk, hogy csalónak hiszik őket.

Miután Aliyah megvizsgálta az énkoncepcióját, más képet alakított ki magáról. Már nem szégyellte, hogy nagy céljai vannak, mert ráébredt, hogy ambíciói nem önzésből, hanem teremtő energiából fakadnak. Megértette, hogy kedves ember, aki szeretetteljesen bánik a partnerével és a barátaival, hiába viselkednek úgy a szülei, mintha nem tenne értük eleget. Bár az öltözködés terén még mindig nem volt elég magabiztos, tudta, hogy megvan a maga stílusa, amely illik hozzá és a céljaihoz. Nem érezte magát kevesebbnek, amiért dol-

goznia kell a megjelenésén, és élvezte, hogy jó benyomást tehet másokra. Néha még előbukkant a benne lakó „árva lány", de együttérzéssel fordult felé, és nem szégyellte többé. Énkoncepciója szép lassan egyre pontosabb és árnyaltabb lett, és igyekezett megfelelően meghatározni magának azt a személyt, akivé vált. Éntudata most már belülről fakad, nem pusztán egy kitalált egyéniségé.

Lássuk, hogyan alakíthatsz ki olyan énkoncepciót, amely pontos és a valódi érdeklődési körödben és képességeidben gyökerezik, nem pedig ÉÉ szüleid véleményét tükrözi!

Stratégia

Önismeret nélkül nincs önbecsülés. Ha a szüleid nem ismertek és nem jellemeztek jól, csökkent önértékeléssel és bizonytalan énkoncepcióval lépsz be a felnőttkorba. Talán tisztában vagy a tehetségeddel és a képességeiddel, de ha nincs mély önismereted, nem érzed úgy, hogy valóban hozzád tartozik mindaz, amit elértél.

Ha énkoncepciód nem tükrözi a valódi képességeidet és tehetségedet, fontold meg segítség igénybevételét, hogy többet tudj meg önmagadról. Terápia révén a valóságnak megfelelő énkoncepciót alakíthatsz ki. Folyamatosan változol és fejlődsz, ezért az énkoncepciódnak is dinamikusan kell hozzád igazodnia. Megbízható barátoktól, munkatársaktól és támogató családtagoktól kérj visszajelzést arról, hogy milyen ember vagy, és írd le a naplódba.

Töprengés és felfedezés

Ha valaki megkérdezné a szüleidet, milyen jellemzést adnának rólad? Mit gondolsz, most pontosan jellemeznének annak alapján, akivé váltál, vagy ugyanolyannak látnának, mint gyerekkorodban?

Foglalkozzunk most az énkoncepcióddal! A mostanihoz képest milyen énkoncepciód volt gyermekkorodban? Mit gondolsz, milyennek láttak a családtagjaid, és milyennek láttad magad te? És most?

Találsz új elemeket az énkoncepciódban? Mit akarsz benne fejleszteni?

Tipp: Az énkoncepciód ugyanúgy teljesítmény, mint bármely más kifejlesztett tulajdonságod. Miközben egyre többet fedezel fel arról, hogy ki is vagy valójában, folyamatosan építed önmagad. Nem az elavult családi szerepek vagy a születési sorrend határoz meg; az énkoncepciód ennél sokkal összetettebb. Kezdetnek néhány olyan tulajdonságodat vedd számba, amelyek sosem változnak, aztán azokkal az apró preferenciáiddal és képességeiddel egészítsd ki őket, amelyek egyedivé tesznek. Ez az őszinte önjellemzés egészséges és biztonságos énkoncepciót alakít ki, amellyel megszüntetheted az imposztorszindrómádat. Az énkoncepciód sose legyen kevesebb annál, mint amit ténylegesen elértél – bármit gondolnak is rólad az ÉÉSze-k, és bárhogyan is bánnak veled.

15

Miért nem képes egy kis pozitív visszajelzést adni?

Miért nem ismeri el az ÉÉSze az erőfeszítéseidet?

A pozitív érzések megosztása olyan intim, kölcsönös eleme egy kapcsolatnak, amely nehézséget okoz az ÉÉSze-nek. A dicséret érzelmi intimitást hoz létre két ember között, és ő fél ettől. Fogalma sincs, hogyan indítsa be és tartsa fenn a támogató visszajelzések pozitív spirálját. Nem tudsz elmozdulni vele a kiindulópontról, hiába próbálsz továbblépni a következő mezőre.

Eszébe sem jut, mit jelentene számodra a támogatása – ezért nem is adja meg –, mert hiányzik belőle az empátia. Bátorításának hiánya zavart vagy frusztrációt okoz. Ha megnyugtató visszajelzés nélkül ítélnek meg, nő benned a feszültség és a bizonytalanság (Porges, 2017). Ez rövid távon arra késztethet, hogy még keményebben próbálkozz, de kisvártatva elmegy tőle a kedved, mert az ÉÉSze-nek soha semmi sem elég.

A jól végzett munka feletti kölcsönös öröm az élet egyik nagy ajándéka. Szívesen vesszük, ha mások elismerik az erőfeszítéseinket, és örülnek neki, mert ezzel is támogatjuk egymást, hogy nagy dolgokra legyünk képesek. Az empátia nem csupán szomorú vagy nehéz időkben jön jól. Akkor is szeretnénk megosztani az érzéseinket, amikor boldogok vagyunk.

Az ÉÉ szülő néha megszégyeníti a gyerekeit, ha azok büszkék magukra, „önző" vagy „illetlen" viselkedésnek nevezik, pedig ki ne vágyna rá, hogy mások – különösen a szülei – elismerjék a sikereit? Amikor a szülő osztozik gyermeke büszkeségében, különleges alkalom nyílik rá, hogy kölcsönösen elismerjék egymást. A gyerek ettől nem lesz öntelt, hanem megtanulja, hogy a siker örömteli módon hozza közelebb egymáshoz az embereket.

Kutatások bizonyítják, hogy azoknak a pároknak a legegészségesebb a kapcsolata, akik megbízhatóan reagálnak egymás pozitív kapcsolódási kezdeményezéseire (Gottman és Silver, 1999). Azok a párok, akik érdeklődést mutattak egymás megjegyzései iránt, és nagyobb számban bonyolítottak pozitív interakciókat, mint negatívakat, tovább maradtak együtt. Empátiával fogadták partnerük kapcsolódási kísérleteit, és elfogadták a gesztusait. Könnyen belátható, miért növeli ez mindkét partner energiáját, biztonságát és optimizmusát.

Az ÉÉSze azonban gyakran annyira el van foglalva a saját dolgaival, hogy észre sem veszi az elismerésre, szeretetre vagy kapcsolódásra hívó jeleket. Felszínesen és önző módon dolgozza fel a másik megjegyzéseit, és csak akkor reagál rá, ha érdekesnek tartja. Ha rossz a kedve, akár egy gúnyos vagy kritikus megjegyzést is elereszthet. A melegsége vagy az elismerése a hangulatától függ, nem attól, hogy neked mi esne jól.

Sok ÉÉSze úgy takarékoskodik a dicsérettel, mintha az élete múlna rajta – nem értik, miért érdemelnél bókokat csupán azért, mert teszed a dolgodat. Ez feszült hangulatot teremt, úgy érzed, hogy nem ütöd meg a mértéket, hiába vetsz be minden tőled telhetőt. Az ÉÉSze talán úgy véli, hogy egyszerűen magasra teszi a lécet, ezzel a hozzáállásával mindenesetre demoralizálja azt, akinek át kell ugrania. Elég nehéz

az élet anélkül is, hogy olyasvalaki elismeréséért kellene küzdeni, aki nem hajlandó megadni azt.

Más okai is lehetnek annak, hogy az ÉÉSze nem nyilvánítja ki az érzelmeit. Gyerekkorában talán őt is ritkán dicsérték meg, vagy nem sokszor lehetett tanúja annak, hogy a környezete tagjai egymást támogatják. Lehet sértett vagy depressziós. Az érzelmekkel fukar ÉÉSze értelmetlennek tartja, hogy csak azért dicsérjen meg valakit, mert az jó érzés. Nem gondol rá, hogy az érzelmi nagylelkűség mindenkinek jobbá teheti az életét. Csak akkor ad pozitív visszajelzést, ha különösen imponáló teljesítményt lát. Vannak rendkívül motivált emberek, akik ilyen körülmények között is tudásuk legjavát igyekeznek adni, sokaknak azonban elveszi a kedvét az ilyen bánásmód.

Most vizsgáljuk meg, hogyan kaphatnál kielégítőbb pozitív visszajelzéseket az életedben szerephez jutó ÉÉSze-től.

Stratégia

Ez legyen a kiindulópont: nem mindenki tudja, hogy pozitív visszajelzésekre lenne szükséged – az ÉÉSze nem is veszi észre, hogy ez fontos számodra. Ne várd tőle, hogy magától legyen kedvesebb és figyelmesebb, hívd fel a figyelmét arra, amire szeretnél bókot kapni. Udvariasan, nyíltan meg is kérheted, hogy ismerje el a munkádat. Ha ez nem javít a helyzeten, kérd meg, hogy beszéljétek meg, milyen visszajelzést szeretnél kapni és miért. Magyarázd el, miért fontos számodra ez, és hogy egy aprócska elismerés is milyen sokat számít. Van, akinek ezt egészen világosan el kell magyarázni, ezért gyakorold, hogy pontosan azt tudd kérni, amit szeretnél. Megmondhatod például az ÉÉSze-nek, hogy nem ömlengést várasz, elég egy rövid visszajelzés, amelyből kiderül, hogy az illető észlelte az erőfeszítésedet.

Töprengés és felfedezés

Gondolj egy olyan ÉÉSze-re, aki fontos volt a számodra, és ritkán dicsért meg. Általában mi történt, amikor pozitív reakciót próbáltál kicsikarni tőle? Hogyan érezted magad a megszokott reagálásától?

Ha a jelenben egy személy nem dicséri meg vagy nem ismeri el a megfeszített munkádat, hogyan szoktál reagálni? Általában mit teszel? Ezzel eléred, amit szeretnél?

Tipp: Egyes ÉÉSze-k elérik, hogy naivnak vagy hisztisnek érezd magad, amikor kifejezed az elismerésre vonatkozó érzelmi igényedet. Gyakran azzal indokolják az érzelmeik visszafogását, hogy egy felnőttnek nincs szüksége extra figyelemre. De tévednek. Mindannyiunknak szüksége van rá. A dicséretre és az elismerésre való igényünk nem valami gyerekes dolog; a társas létben ez teljesen normális jelenség, ez a kölcsönösség elve. A valódi probléma nem az, hogy te pozitív visszajelzésre vágysz, hanem az, hogy az ÉÉSze el akarja magát határolni mások érzelmi szükségleteitől. Az elismerés és a megfelelő bánásmód igénye az önbecsülés jele, nem pedig nyafogás. Ne hagyd, hogy az utóbbit éreztesse veled!

16

Hamar elfog a bűntudat és a félelem, önzőnek érzem magam, kételkedem magamban

Láss át az érzelmi kényszerítésen!

Rayna harmincéves volt, már családos, az anyja, Julia mégis uralkodott fölötte, és ragaszkodott hozzá, hogy gyakran meglátogassa. Amikor Rayna végül felkeresett, már úgy gondolta, hogy joga van a saját életét élni, és hogy az anyja túlzásba esik az elvárásaival és a kontrolljával.

Elkezdett határokat kijelölni, nem adott annyi információt az életéről az anyjának. Csökkentette a telefonhívásai gyakoriságát, már nem naponta, hanem hetente hívta. Julia fel volt háborodva, és azt vágta Rayna fejéhez, hogy magára hagyja. Amikor Rayna próbálta megvilágítani a saját szempontjait, Julia újabb szemrehányással szakította félbe. „A hároméves gyerekemmel könnyebben szót értek, mint vele", panaszolta Rayna.

Eltökélte, hogy leválik az anyjáról, de ez nem ment könnyen. „Olyan bűntudatom van – mondta. – Tudom, helyes, hogy a magam életét akarom élni, csak abban nem vagyok biztos, hogy megéri-e. Nagyon önzőnek érzem magam, amikor így beszél. Mit kezdjek a lelkifurdalással?"

Az érzelmekkel irányító emberek a kapcsolódásra és biztonságra való igényedet kihasználva uralkodnak rajtad. Az *érzelmi kényszerítés* a szeretetet és a félelmet használja ki. Ennek bárki áldozatul eshet, aki szeret valakit, és sehol sem nyílik rá nagyobb tér, mint a szülő-gyerek kapcsolatban. Rayna kapcsolatban akart maradni az anyjával, de ezt a kapcsolatot lazábbra akarta fűzni. Amikor korlátokat kezdett állítani, az anyja bűntudatot, szégyenkezést, félelmet és kételyeket ébresztett benne. Rayna megijedt, hogy talán önzőn viselkedik, és megbánná a döntését, ha az anyjával történne valami.

Azt szokták mondani, hogy senki sem *kényszeríthet* arra, hogy bizonyos érzéseket érezzünk. Ez első hallásra jól hangzik, a valóságban azonban nem állja meg a helyét. Amikor valaki rossz érzést akar kelteni benned, te hiába utasítod el, amit mond, hatással lesz rád a testbeszéde, az arckifejezése és a hangszíne. A nonverbális kommunikáció erősebb a szavaknál, és az ép idegrendszerű személyek többsége akkor is érzékeli az érzelmi nyomást, ha egyébként nem hiszi el, ami elhangzik.

Sok ÉÉ szülőhöz hasonlóan Rayna anyja is érzelmi kényszerítéshez folyamodott, amikor felismerte, hogy Rayna el akar szakadni tőle. Bűntudatot és szégyenérzetet ébresztve próbálta elérni, hogy Rayna erkölcsi kötelességének érezze a szorosabb kapcsolódást. Julia valószínűleg a múltban megélt csalódásai miatt büntette a lányát, aki azonban nem tehetett ezekről, és nem érdemelte meg, hogy anyja lelkiismeret-furdalást keltsen benne, amiért a saját életét szeretné élni.

Az ÉÉSze néha pánikba esik, hogy elveszíthet, és ilyenkor nem éri be a bűntudatkeltéssel, hanem nyíltan megfélemlít, nehogy kicsússz a markából. Julia például néha sírt, hogy ő a legszívesebben meghalna, és ezzel jól ráijesztett Raynára, aki így kénytelen volt elmenni hozzá. Más tettlegességet helyez kilátásba, vagy azt, hogy elveszi a gyerekek felügyeleti jogát, kirúgat a munkahelyedről – sőt, akár az életedre tör. Sok minden szóba jöhet, a lényeg, hogy az ÉÉSze visszahúz az

irányítása alá, te pedig feladod a függetlenségedet, hogy ne forduljon ellened.

Az öngyilkossággal való fenyegetőzés különösen hatékony módszer a kényszerítésre, mert a legtöbbünkben félelmet kelt, és rendkívül nehéz kezelni. Még a terapeutáknak is meggyűlik a bajuk az ilyen helyzetekkel. Egyszer azonban eljöhet a nap, amikor megelégeled, hogy nyílt vagy burkolt fenyegetéssel tartsanak fogva. Annyira torkig vagy már az érzelmi kényszerítéssel és a bűntudat terhével, hogy többé látni sem akarod az adott személyt. Ha csak úgy tudod érzelmileg megvédeni magad, ha távol tartod magad tőle, öngyilkossággal való fenyegetőzés esetén megkérheted a rendőrséget vagy egy pszichológust, hogy ellenőrizze az ÉÉSze állapotát.

Miután hosszú időn keresztül az uralma alatt álltál, úgy érezheted, hogy jogod van kijönni a béketűrésből vagy visszavágni, mert attól egy pillanatra erősnek érzed magad. Ezzel azonban csak még jobban bevonódsz egy destruktív dinamikába. Ha veszekszel az ÉÉ személlyel, beolvasol neki vagy megalázod, esetleg agressziót váltasz ki belőle, ezért tanácsos visszafognod magad, ha az ÉÉSze labilisnak látszik. A biztonságod érdekében fontos, hogy komolyan vedd az agresszióval való fenyegetőzését. A szabadságod eléréséhez nem szükséges közvetlenül az ÉÉSze-nek kifejezned a dühödet, higgadtan, tárgyilagosan is kijelölheted a határokat. Idővel más módot is találhatsz a szabadulásra. A szabadság benned kezdődik, nem egy veszekedéssel.

Lássuk, hogyan valósíthatod meg az individuációt, amikor az ÉÉSze nem ereszt!

Stratégia

Ha hajlandó vagy kapcsolatban maradni az ÉÉ személlyel, talán sikerül normális mederbe terelni a kapcsolatot, ha kijelölöd a határokat, és ezek tiszteletben tartását szabod feltételül. A határokra még sokszor emlékeztetned kell majd az ÉÉSze-t, és ezzel egyidejűleg el kell tolnod magadtól a bűntudatot, szégyenkezést, félelmet és a kételyeket, amelyek óhatatlanul felélednek benned, miközben szabadulni próbálsz az illető érzelmi kényszerítéséből. Erre érdemes számítani, így fel is készülhetsz ezekre az érzésekre. Mivel ezek tartottak idáig rabságban, nem fognak varázsütésre megszűnni, tudatosan kell hát küzdened ellenük.

Lehet, hogy az ÉÉSze kétségbeesik a kijelölt határoktól, te azonban maradj nyugodt és magabiztos, magyarázd el újra és újra az álláspontodat, és bátorítsd, hogy kérjen támogatást vagy mentálhigiénés segítséget, ne mindent tőled várjon el. Nem te vagy az egyetlen, aki segíthet neki, még ha az érzelmi kényszerítés közben így is érzed. Elmondhatod, hogy egy időre meg kell szakítanod vele a kapcsolatot, ha nem hajlandó változni; csakis akkor folytatódhat a kapcsolatotok, ha másoktól kéri a szükséges segítséget, és nem tőled várja el minden igénye kielégítését. Ez észszerű kérés, bár ő úgy értelmezi majd, hogy elhagyod, de ha nem hátrálsz meg, akkor végül kénytelen lesz elfogadni.

Töprengés és felfedezés

Gondolj vissza egy olyan alkalomra, amikor határt jelöltél ki egy ÉÉSze-nek, és aztán lelkifurdalásod támadt. Miért érezted úgy, hogy rosszat tettél? A lelkiismereted szólalt meg, vagy az ÉÉSze reakciója miatt gondoltad ezt?

Idézz fel több esetet, amikor valaki az érzelmeiden keresztül irányított. Van az ÉÉSze-nek egy konkrét trükkje, amelytől mindig elfog a bűntudat, a szégyen, a félelem vagy a kétely? (Ha igen, ennek a trükknek a felismerésével hatástalanítani tudod a későbbi próbálkozásait.)

Tipp: Amint rád tör a bűntudat, a szégyen, a félelem vagy a kétely az ÉÉ személlyel való találkozás után, ülj le, szenteld a teljes figyelmedet ezeknek az érzéseknek, és írj róluk. Addig figyeld az egyes érzések erősségét és a hozzájuk kapcsoló gondolatokat, amíg meg nem érted, miért érzed őket (Gendlin, 1978; Fosha, 2000). Ha mindaddig ezekre a kellemetlen érzelmekre koncentrálsz, amíg alaposan meg nem vizsgáltad őket, rá fogsz jönni, hogy kondicionált gyermekkori reakciókról van szó, amelyeknek már nincs hatalmuk fölötted. De ha elnyomod őket, továbbra is uralkodni fognak rajtad, sőt, még kíméletlenebbül.

Ne felejtsd el, az ÉÉ személynek akkor van fölötted hatalma, ha nem ismered fel, hogy mi történik. Ez a feltáratlan érzéseidre is igaz. Engedd, hogy eljussanak a tudatodba, és fogadd el az érzelmi igazságot, amelyet feltárnak előtted. Az érzelmi kényszerítés csakis akkor működik, ha félünk az érzéseinktől és azoktól a személyektől, akik kiváltják őket.

17

Mindig úgy viselkedik, mint aki erkölcsileg felsőbbrendű

A nárcisztikus ÉÉSze és a hamis erkölcsi kötelesség

A nárcisztikus ember az ÉÉSze-k egyik altípusa. Különleges tehetséggel hiteti el veled, hogy nem vagy értékes, hogy úgy általában kevés vagy, önmagát viszont rendkívülinek állítja be, akinek mindenhez joga van. Ha valakinek a társaságában értéktelennek érzed magad, biztos lehetsz benne, hogy nárcisztikus emberrel van dolgod. Bármilyen interakcióról van szó, a nácisztikus vagy magát emeli fel, vagy téged nyom le – de teheti egyszerre mindkettőt. Az eredmény ugyanaz: a nárcisztikus irányít, mert olyan kapcsolati hierarchiát hoz létre, amelyben ő uralkodik.

A többi ÉÉSze-hez hasonlóan a nárcisztikusnak sincs empatikus képessége, egocentrizmusának foka azonban jóval meghaladja a többi ÉÉ típusét. Felsőbbrendűnek képzeli magát, akinek minden kijár, kapcsolati stílusát a pozícióért és az uralkodásért folytatott versengés jellemzi. Neked az a dolgod, hogy meghajolj az akarata előtt, mert ő ettől érzi jól magát.

Az empátia hiánya önmagában is elég súlyos, ám a nárcisztikus egy lépéssel még ennél is továbbmegy: egyáltalán nem érdekli a szubjektív belső élményed (Shaw, 2014). Úgy viselkedik, mintha nem lenne belső világod, saját gondolatokkal és érzésekkel. Neked csupán az a szerep jut az éle-

tében, hogy kielégítsd az igényeit, és eszében sincs tudomást venni az egyéniségedről.

A nárcisztikus ÉÉSze elvárja, hogy a kapcsolatban mindig ő mondja ki az utolsó szót. Határtalan feljogosítottságtudata abban a pillanatban megmutatkozik, amint ellenkezni merészelsz. Dühbe gurul, ha nem teljesíted a kívánságait, és nemcsak azért, mert ezzel frusztrációt okozol neki, hanem azért is, mert megkérdőjelezed az alapvető, szent és sérthetetlen szabályt: mindenki köteles fejet hajtani a véleménye előtt, és teljesíteni a kéréseit.

A nárcisztikus személy megvetéssel fordul feléd, és szégyenérzetet kelt benned, hogy irracionális bűntudatot érezz, ha nem engedelmeskedsz neki. Egocentrikus morális felháborodásával azt sugallja, hogy mindenkinek *erkölcsi* kötelessége azt tenni, amit ő akar, és ezt olyan meggyőzően hozza az érintettek tudomására, hogy sokan bedőlnek neki. Úgy véli, hogy minden vágyának teljesülnie kell, mert megérdemli, és mert igaza van. Amikor valaki erkölcsi kötelességként erőltet rád valamit, szólaljon meg benned egy vészcsengő, és gondolkodj el rajta, nem nárcisztikus-e az illető.

Mivel a nárcisztikus ÉÉSze úgy viselkedik, mint aki erkölcsileg felsőbbrendű, és a te döntéseidet nevezi megvetően önzőnek vagy meggondolatlannak – egyszersmind kétségbe vonja a lojalitásodat és az erkölcsi jóságodat –, nagy rá az esély, hogy kételkedni fogsz önmagadban. Talán még bocsánatot is kérsz tőle, amiért más az értékrended és a világnézeted. (A nárcisztikus szektavezérek arra építik fel megkérdőjelezhetetlen uralmukat, hogy a tagok nem akarnak rossz színben feltűnni előtte.)

A nárcisztikus ÉÉSze rendkívüli tehetséggel kelt benned lelkifurdalást, amikor határokat jelölsz ki számára. Negatív erkölcsi ítéletével társuló felháborodásától jelentéktelennek érzed magad. Nem az érzéseit fejezi ki, hanem erkölcsi ítéletet mond („Ha volna benned akár csak szemernyi jóság is, nem lennél ilyen önző. Rossz ember vagy, nem törődsz másokkal."). Ha megosztaná az érzéseit, meg lehetne vele beszélni a problémákat, és talán még megoldást is lehetne találni rájuk. De mivel egyből gonoszként könyvel el téged, nincs vele miről beszélni. A nárcisztikus ÉÉ szülők gyerekei internalizálhatják ezt a moralizáló hangot, és pusztán azért is bűntudatot érezhetnek, amiért megvannak a saját preferenciáik.

Íme, néhány stratégia, hogyan kezeld a nárcisztikus ÉÉSze-t.

Stratégia

Gondolkodj el, amikor legközelebb olyasmire próbál rávenni, ami ellenedre van, kivált, ha hajlamos vagy bűntudatot érezni, amikor valaki megsértődik. (Tartsd észben, hogy a sértett viselkedés nagyon is jellemző az ÉÉSze-re.) *Tisztázd magadban, hogy valóban bántó dolgot tettél-e, vagy csupán az illető túlzott jogosultságérzete szenvedett csorbát.* Sok nárcisztikus hajlamú ÉÉSze ügyesen úgy intézi a helyzeteket, hogy korlátozottnak tűnjenek a lehetőségeid, így azt tedd, amit ő szeretne. De nem kell bűntudatot érezned, sem elfogadnod, amit rád akar erőltetni. Az ő preferenciái nem rónak rád erkölcsi kötelességet.

Tisztázd, hogy pontosan mit kér tőled. Mondd neki, hogy át kell gondolnod, és majd szólsz, ha döntöttél. Adj magadnak időt és teret, gondold végig, tudsz-e, akarsz-e segíteni, és mit tudsz kényelmesen elvállalni. Ezzel magadra is vigyázol, és a kapcsolatotok sem válik túlságosan egyoldalúvá, nem növekszik meg benne a feszültség a tisztességtelen követelések miatt. Miután átgondoltad a dolgot, olyan segítséget ajánlj fel neki, amelyet te is hasznosnak tartasz, és ne adj többet, mint amennyit méltányosnak érzel. Ha nem tudsz

vagy nem akarsz segíteni, ne hagyd, hogy bűntudatot keltsen benned. Számíts rá, hogy meg fogja próbálni erkölcsi kötelességként rád erőltetni az akaratát, ezt azonban vedd észre, és ne vedd magadra.

Töprengés és felfedezés

Idézz fel egy alkalmat, amikor valaki azt éreztette veled, hogy rossz ember vagy, amiért nem tetted meg, amit akart. Írd le, hogyan csinálta, és miként hatott rád!

Képzeld el, hogy valaki erkölcsi kötelességnek állít be valamit, amit te nem akarsz megtenni. Képzeld el azt is, hogy megszólal a fejedben a vészcsengő, figyeld meg a reaktív bűntudatot vagy szégyenkezést, amely elfog, aztán azt, hogy megmondod az illetőnek: ezt végig kell gondolnod. Szerinted milyen érzés lenne? Mit szeretnél érezni?

Tipp: Néha, amikor egy ÉÉSze azért haragszik rád, mert nem tud irányítani, az a legjobb reakció, ha nem veszed komolyan. Amikor egy duzzogó gyerek azt mondja neked, hogy te vagy a leggonoszabb a világon, tudod, hogy az adott pillanatban az érzései miatt torzultan látja a valóságot. Próbálj ugyanígy viszonyulni a nárcisztikus ÉÉSze-hez is. Álld a sarat, maradj objektív, és továbbra is olyan kapcsolatot ápolj vele, amilyet te szeretnél. Adj neki teret, hogy tőled távol kidühönghesse magát. Ha nem veszed a szívedre az erkölcsi ítéleteit, te választhatod meg, milyen legyen köztetek a kapcsolat. Nem vagy rossz ember, neki pedig nincs joga ítélkezni feletted.

18

A szüleim vallása félelemmel töltött el, és méltatlannak éreztem magam

Találd meg a saját vallásodat és spiritualitásodat!

Dave apja egy kis evangélikus templom lelkésze volt, ezért a család élete az imádkozás, a templomba járás és az egyházközség egyéb vallásos tevékenységei köré szerveződött. Szülei egy ellenséges, hamar haragra gerjedő és büntetéseket osztó Istenről prédikáltak, a jósághoz pedig egy vallási dogmákkal kikövezett, keskeny ösvény vezetett, amelyről nem volt szabad letérni. Ha valakinek ez nem tetszett, száműzték a közösségből.

Dave később terápiás foglalkozásokra járt, hogy feldolgozza szülei érzelmi éretlenségét, és az Istenről alkotott képe is változni kezdett. Lassacskán felismerte, hogy a szülei által megjelenített Isten a saját vaskalaposságukat és szűk látókörűségüket tükrözte. Hogyan lehet az, gondolta, hogy Isten a világegyetem legfőbb ura, mégis olyan reaktív és keserű, mint a szülei? Ez egyszerűen nem lehetett így. Ahogy fokozatosan eltávolodott szülei merev elképzeléseitől, nem tudott már hinni egy olyan Istenben, aki kevésbé megértő és könyörületes, mint ő maga.

A családjától való elszakadás egyik legfájdalmasabb velejárójaként elveszítette a spirituális bizonyosságát és az Istenhez való közelség érzését. Gyökértelennek érezte magát, nem találta azt a biztonságot, amelyet otthon és a vallásban

megtapasztalt. Gyermekkora Istenét ítélkezőnek tartotta, de a szeretetében és védelmében nem kételkedett – feltéve, hogy hisz benne. Ehhez a félelmetes, de megnyugtatóan mindenható Istenhez képest az új, felnőttkori Isten elvontabbnak és távolibbnak tűnt.

A *vallást* általában rituálékon, hiedelmeken és a vallásgyakorlásnak a közösségre vonatkozó szabályain keresztül határozzuk meg, míg a *spiritualitás* sokkal inkább a közvetlen, személyes élményt, például az intuitív tudást és az átszellemült érzelmi állapotot jelenti (G. Vaillant, 2009). A hagyományos vallások a hiedelmekre és viselkedési szabályokra helyezik a hangsúlyt, amelyek az agy rendszerezésért, szabályokért és határokért felelős részéhez köthetők. Úgy tűnik viszont, hogy a spiritualitás az agy azon részéből ered, amely az érzelmekhez és az ösztönökhöz kapcsolható.

Sok öntudatos és önmagára reflektáló, az egyéniséget fontosnak tartó ember inkább a személyes spirituális tapasztalatokat választja, mint a szervezett vallást. Spirituális érzéseik vannak, minthogy a legtöbb ember agya fogékony erre (Newberg és Waldman, 2009), és szívesebben fedezik fel közvetlenül a spiritualitást, mintsem, hogy előírják nekik, mit higgyenek. Velük ellentétben a vallást preferáló ÉÉSze inkább az erősen strukturált, hierarchikus vallási csoportokat részesíti előnyben, amelyek biztonságérzetet és bizonyosságot kölcsönöznek. A spiritualitásuk megéléséhez természetesen a legkülönbözőbb emberek választják a szervezett vallási közösségeket, de az ÉÉSze számára különösen vonzók a merev, tekintélyelvű formák.

Az ÉÉ szülőkkel kapcsolatos problémák befolyásolhatták az istenképedet és a vallásba vetett bizalmadat. A gyerekek gyakran a szüleik nézeteit követve alakítják ki az Istenről alkotott képüket, az tehát, ahogyan gyermekkorodban bántak

veled, formálhatja a felnőttkori képet. Összezavarhat és nyomaszthat, ha a gyermekkorodban megismert Isten egy ÉÉ szülőre emlékeztet: bosszúálló, hamar dühbe gurul, de amíg jól viselkedsz, szeretettel fordul feléd. Azt gondolhatod, hogy Isten az ÉÉ szüleidhez hasonlóan azonnal elfordul tőled, amint nem megfelelően viselkedsz. „Tudom, hogy nem így van, mégsem tudok szabadulni attól a képtől, hogy Isten egy öregember, aki egy trónon ülve ítélkezik a világ felett" – mondta nekem valaki. Nem könnyű elhinni, hogy Isten szeret, ha a szeretete a viselkedésemtől függ. Ugyanez igaz az ÉÉ szülő szeretetére is.

Mivel az ÉÉ szülő önmagával van elfoglalva, a gyerek Istent sem érdeklődő, gondoskodó entitásnak képzeli. Ha az érzelmileg éretlen szülőd vagy szüleid alapján látod magad előtt Istent, talán megbízhatatlan hatalomnak érzed, aki szeret téged, de hirtelen el is fordulhat tőled, ha nem felelsz meg az elvárásainak. Talán azt tanultad, hogy folyamatos imádatot igényel, mert csak akkor viseltetik irántad jóindulattal – ez azonban inkább a nárcisztikus ÉÉ szülőkre jellemző. Ha Istent ilyen félelmetes és kiismerhetetlen mennyei szülőnek látod, talán teljesen el is utasítod a vallást, úgy, ahogy van.

Dave végül rájött, hogy a szüleitől nem kapott megfelelő alapot a kialakulóban lévő spiritualitásához. A vallásuk félelmet, értéktelenségérzést és feszültséget keltett benne a szeretetteljes bizalom és lelki támogatás helyett. Mégis hiányzott neki gyermekkora szertartásainak biztonsága, kiszámíthatósága és az általuk nyújtott megnyugvás. Fokozatosan eltávolodott szülei istenképétől, de eközben elbizonytalanodott, és veszteségként élte meg a folyamatot. Úgy érezte, mintha ösztönösen teremtene magának saját spiritualitást. Rettentően megkönnyebbült, amikor rátalált egy nyitottabb gondolkodású vallási közösségre, amely úgy kínálta számára a rituálét

és a vallásgyakorlást, hogy a befogadás feltételeként nem kellett elfogadnia az egyház minden tanítását.

Ha számodra is kiüresedett a vallás gyermekkorodból ismert változata, megérted Dave lelki gyötrődését. Álljon itt néhány ötlet, hogy könnyebben rátalálj a te spirituális utadra.

Stratégia

Mi lenne, ha abból indulnál ki, hogy jogod van a spiritualitás vagy a vallás különböző formái közül kiválasztani azt, amely segít megküzdeni az élet kihívásaival? Mit szólnál ahhoz, hogy nem akadály az egyéniséged? Kérdezd meg magadtól, mit vársz a spiritualitástól, és tisztázd, milyen személyes élményeid vannak Istennel vagy a nagyobb erővel kapcsolatban.

Ha a vallás nem része az életednek, bizonyos tapasztalatok talán mégis spirituális élményhez juttatnak, vagy azt érzed, hogy valami nagyobb egység része vagy. Tudnád-e engedni, hogy a spiritualitásod együtt fejlődjön az éned többi részével egy felfedezőút során, mindenféle korlátozástól mentesen? Ehhez nem kell feladnod az egyéniségedet; sőt, az igazi éned megismerése és az egyéni jogaid érvényesítése révén akár egy gazdagabb spiritualitáshoz is eljuthatsz.

Töprengés és felfedezés

Milyen érzelmi színezete volt a gyerekkorodban tanult vallási tanoknak? Hogyan kellett érezned magad Isten előtt?

Most, felnőttként mely spirituális tanokat találod a legvonzóbbnak? Hogyan látod az Istennel való kapcsolatodat? Hogyan támogatnak a jelenlegi hitbéli meggyőződéseid abban, hogy megküzdj az élet problémáival, és szeretettel fordulj mások felé?

Tipp: Jogod van megválasztani a saját spiritualitásodat. Ha találsz olyan befogadó spirituális közösséget, amely értékeli az egyéniségedet, akkor ösztönző és felszabadító módon fejlesztheted a spiritualitásodat, és az nem fog elnyomni téged. A hasonlóan gondolkodók társaságában nemcsak spirituálisan fejlődsz, hanem érzelmi kapcsolatokra is szert tehetsz. Az ilyen környezetben ébredő spirituális érzések gazdagítják, nem pedig korlátozzák a személyiségedet. Mivel a spiritualitás és a pozitív, tápláló érzelmek (mint amilyen a szeretet, a hit, a remény és az áhítat) ennyire összetartoznak (G. Vaillant, 2009), a több szeretet, együttérzés és a közösség keresése a spiritualitás egy örömtelibb és kevésbé ambivalens fajtájával ismertethet meg.

19

Valótlanságokat tanítottak nekem magamról.

Amikor az önkritika a régi agymosást tükrözi

Bonnie a munkahelyén remekül megoldotta a problémákat, otthon azonban kíméletlen önkritikával illette a teljesítményét, „hülyének", „figyelmetlennek" és „bénának" nevezte magát. Ez az önostorozás néha olyan méreteket öltött, hogy napokra depresszióba süllyedt. Énképe két részre szakadt: logikusan gondolkodó, a problémákat ügyesen megoldó felnőtt állt szemben a két lábon járó szerencsétlenséggel, aki semmit sem képes rendesen megcsinálni. Amikor az önkritikus része kerekedett felül, Bonnie komolyan azt gondolta, hogy ha hibázik, azért könyörtelen önócsárlás jár.
Sok ÉÉSzüFGye-hez hasonlóan Bonnie is a szüleitől tanulta, hogyan szégyenítse meg magát. Ők úgy vélték, hogy akkor szocializálódik a legjobban, ha keményen megbüntetik a hibáiért, és azt sulykolták belé, hogy buta és ügyetlen, és ha jobban figyelne, nem hibázna. Bonnie ahelyett, hogy fellázadt volna ellenük, elfogadta a véleményüket. Internalizáló típus lévén ő maga is mindig „rájött", hol rontotta el a dolgot. Ezután még keményebben dolgozott azon, hogy tökéletes legyen, és senkit se haragítson magára.

Az agymosásról szóló könyvében Kathleen Taylor (2004) idegtudós leírja, hogyan fokozza az agymosás hatékonyságát

az elszigeteltség, a kontroll, a külső támogatás hiánya, a tehetetlenség és az öntudat lebontása. Ezeket az állapotokat mindig az idézi elő, hogy a gyerek ki van szolgáltatva a szülőnek. Míg a szülők többsége tagadná, hogy agymosást végez a gyerekein, a Bonnie-éhoz hasonló autoriter ÉÉ szülők akaratlanul is hasonló gondolatreform-taktikákat használnak a gyerekeik befolyásolására. Bonnie belsővé tette szülei bíráló hangját, és megfogadta, hogy tökéletes lesz. Úgy viselkedett, mint egy agymosás áldozata, aki elfogadta fogva tartói véleményét. Nézzünk egy másik példát:

Ha Sandra ellenkezett az anyjával vagy nem teljesítette a kívánságát, megkapta, hogy önző és szívtelen. Egyszer megbeszélték, hogy vásárolni mennek, Sandrának azonban módosítania kellett a dátumot, mert nem ért rá a bébiszittere. „Hagyjuk a fenébe! – csattant fel az anyja. – Nyilvánvalóan nem akarod, hogy veled menjek! Olyan önző vagy! Nem szeretsz, soha nem is szerettél!" Sandra biztosította az anyját szeretetéről, és rábeszélte, hogy ne mondja le a vásárlásukat. A sok hasonló epizód meggyőzte Sandrát, hogy önző és nem tud szeretni. Ezek a bírálatok fokozatosan befészkelték magukat a lelkébe. Amikor az anyja megharagudott rá, ő automatikusan rossznak érezte magát.

Bonnie és Sandra is tudta, hogy az anyja túlreagálja a dolgokat, és érzelmileg sérült, de ez mit sem változtatott azon, hogy internalizálták a kritikákat. A túlzó anyai reakciók okozta érzelmi sokk miatt Bonnie értéktelennek érezte magát, amikor hibázott, Sandra pedig úgy vélte, hogy közönyös és tapintatlan, amikor a saját szükségleteit is ki akarta elégíteni. Ez az érzelmi intenzitás szintén hatékony eleme az agymosásnak (Taylor, 2004).

Az agymosás csak akkor hatásos, ha valaki belsővé teszi az őt hatalmában tartó személy üzeneteit, és ez az internalizáció magas érzelmi aktivációs szint esetén megy végbe a legkönnyebben. Vajon mikor a legmagasabb az érzelmi aktiváció szintje, ha nem akkor, amikor az ember még gyerek, és szembe találja magát egy dühös felnőttel? A szülő túlreagálása ilyenformán az agymosásra emlékeztet.

A Bonnie-hoz és Sandrához hasonló gyerekek begyakorolják, hogy minden „rossz" viselkedést önmarcangolásnak kell követnie. Ha megelőzik a bírálójukat, kisebb bennük a feszültség, és jobban az uralmuk alatt tartják a helyzetet. Úgy okoskodnak, hogy ha másokat megelőzve bírálják magukat, akkor nem kapnak kritikát. Ez nem egészséges szokás, sok ÉÉSzüFGye számára azonban jobb, mint ha váratlanul támad rá a dühös ÉÉ szülő – vagy egy másik ÉÉSze.

Egy átlagos ÉÉ szülő szerencsére nem űzi mesterien az agymosást, és ez nem is áll szándékában. Gyerekkorodban a szüleid valószínűleg nem voltak elég módszeresek ahhoz, hogy a tetteik agymosásnak minősüljenek, és talán külső támogatás is a rendelkezésedre állt. Reakcióik ennek ellenére önkritika formájában megragadhattak benned.

Az önmagaddal kapcsolatos negatív vagy hamis hiedelmek közül sokat meg tudsz változtatni, ahogy egyre idősebb leszel, és a valóságnak jobban megfelelő visszajelzéseket kapsz másoktól. Emellett késő kamaszkorban és kora felnőttkorban nyitottabbá válunk az új elképzelésekre, és megkérdőjelezhetjük, amit addig tanultunk. Lehet, hogy támogató partnert találunk, vagy akad egy legjobb barát/barátnő, aki meglátja bennünk a jót. Sok ÉÉSzüFGye-nek akkor változik a torz önképe, amikor elköltözik otthonról, és megismerkedik más gondolkodási rendszerekkel, például egyetemen, utazások során vagy egy új munkahelyen.

Az önmagadról alkotott negatív kép azonban a világ kitárulása után is megmaradhat vagy elő-előbukkanhat, különösen ÉÉSze-kkel való interakciók során. Az alábbi módszerekkel kideríthetted, honnan származnak ezek a képek, és hogyan változtathatsz rajtuk.

Stratégia

Először is felejtsd el, hogy akkor reális az énképed, ha szörnyű embernek tartod magad. Ha rossz érzéseid vannak magaddal kapcsolatban vagy reménytelennek érzed magad, ez az állapot nem tényeken alapul, hanem fájdalmas emlékekhez kapcsolódik, és nincs valóságalapja.

Amikor legközelebb egy ÉÉ személlyel folytatott interakció után önkritikus gondolataid támadnak, írd le, mi minden jár a fejedben önmagaddal kapcsolatban. Álljon ott papíron az önkritikád, hogy objektíven megvizsgálhasd. Fordulj empátiával a benned élő gyermek felé, akivel elhitették ezeket a nyomasztó hazugságokat. Kérd meg a felnőtt elmédet, hogy mérlegelje őket, és bizonyítsa be, hogy nem felelnek meg a valóságnak. Egy-két héten keresztül naponta egyszer gondolkodj el ezeken a véleményeken, hogy lassan érvényüket veszítsék.

A szüleid valószínűleg azért bántak veled keményen, mert féltek valamitől. Képzeld el, hogy te vagy valamelyik szülőd azokban az időkben, és próbáld meg kitalálni, mi lehetett a félelmük oka. Képzeld magad az érintett szülőd helyébe, és egészítsd ki a mondatokat (Ecker és Hulley, 2005–2019):

Azért _____, *mert attól féltem, hogy*

_____

(Például: *Azért néztem rád undorodva, mert attól féltem, hogy kínos helyzetbe hozod a családot.*)

Nem számít, helyesen értelmezed-e, a lényeg, hogy belásd: a szüleid inkább önvédelemből bíráltak, nem azért, mert rászolgáltál.

Kipróbálhatod azt is, hogy leírsz egy beszélgetést a téged bíráló és ócsároló személyiségrészeddel (Schwartz, 1995, 2022). Kérdezd meg tőle, miért ilyen gonoszul adja a tudtodra a véleményét. Írd le a válaszát, és gondold végig, hogy egyetértesz-e vele. Ha nem, kérdezd meg tőle, hogy hajlandó lenne-e másképpen viszonyulni hozzád.

Együtt is működhetsz ezzel az agresszív, kritikus énrészeddel, hogy az önpusztítás helyett fokozatos önfejlesztést érjetek el. Kérdezd meg ezt a részt, hogy volna-e kedve tapintatosabban segíteni neked, például úgy, hogy egy megbízható barát vagy mentor szerepét ölti magára, aki a legjobbat akarja neked, és kíméletes visszajelzéseket ad. Hogyan beszélne veled ez az együttérzőbb mentorhang?

Íme, néhány további módszer, hogy leszámolhass a torz nézeteiddel.

Töprengés és felfedezés

Válaszd ki két torz nézetedet vagy gondolatodat, amelyek egy ÉÉSze bírálatára vezethetők vissza. Például:

Ezt gondolom magamról, mint emberről:

Ezt gondolom a világról vagy másokról:

Írd le a fenti két gondolat javított változatát!

Tipp: Negatív dolgokat hiszel magadról, mert gyakran hallottad őket valakitől, vagy erős érzelmek kíséretében jelentette ki (esetleg mindkettő). Ezek a gondolatok beférkőztek az önmagaddal kapcsolatos legmélyebb aggodalmaid közé. Ugyanazokkal az eszközökkel, ismétléssel és erős érzelmekkel azonban frissítheted a régi programozást. Ne hagyd, hogy a dühös ÉÉSze-k felfokozott érzelmi állapotban tett kijelentéseire épüljön az énképed. Ne az ő dühös hangjukat halld a fejedben. Mostantól kezdve a problémák megoldására fordítsd az energiádat, többé ne a múlt internalizált hangjaival gyötörd magad.

20

Érzelmileg túlságosan bevonódom az ÉÉSze szükségleteibe és problémáiba.

Állítsd le az érzelmi irányítást és a túlzott azonosulást!

Érzelmi irányításról akkor beszélünk, amikor az ÉÉSze hatására fontosabb számodra, hogyan érzi magát ő, mint te magad. Azért hívják „irányításnak", mert a másik személy rólad, mint emberről tudomást sem vesz, és elvárja, hogy azonnal kielégítsd az igényeit. Amikor egy ÉÉSze problémával szembesül, azt érezteti veled, hogy minden egyebet félre kell tenned, hogy megadd neki, amire vágyik.

Az érzelmi irányítás azért sikerülhet az ÉÉSze-nek, mert úgy állítja be a helyzetet, hogy az ő sürgős szükségleteinek előnyt kell élvezniük, és a te életedben semmi sem olyan fontos, mint az, amin ő keresztülmegy. Azt sugallja, hogy ha tisztességes ember vagy, nem késlekedsz bármit megadni neki, amit kér. Abból indul ki, hogy mivel neked annyi mindened van, semmibe sem kerül, hogy a kedvére tégy. Egyszóval szívtelen vagy, ha nem sietsz haladéktalanul a segítségére.

Ha ÉÉ közegben nőttél fel, akkor a lelked mélyén valószínűleg *el is hiszed,* hogy ez így van. Ne feledd, hogy az ÉÉ kapcsolatrendszerben az a legfontosabb cél, hogy 1) érzelmileg stabilizáld az ÉÉSze-t, és 2) megtámogasd a törékeny önbecsülését. Ha nem engedelmeskedsz, fennáll a veszélye, hogy dühös lesz, vagy a stressz hatására összeomlik. Ahogy egy csecsemő szenvedését sem bírod nézi, az ÉÉSze gyötrődése is

annyira felzaklat, hogy bármit megteszel annak érdekében, hogy megnyugodjon.

Az ÉÉSze heves érzelmei miatt sokkal nagyobbnak, szinte katasztrófának látja a problémáit. Létrejön az, amit Brian Wald pszichológus „torzító mezőnek" nevez, amelyen keresztül minden rosszabbnak tűnik a valóságosnál. Az *érzelmi fertőzés* (Hatfield, Rapson és Le, 2009) révén aztán bevonódsz a félelmébe és a tehetetlenségébe, és te is úgy érzed, hogy *valamit haladéktalanul tenni kell!* Az ő torzító mezője miatt elhiszed, hogy az *ő* zaklatottsága a *te* életedben idéz elő vészhelyzetet, ezért mindenáron megoldást kell találnod rá. Az érzelmi irányítás következtében érzelmileg összeolvadsz az ÉÉ személlyel (Bowen, 1978), és magadra vállalod a mentőakciót.

Az ÉÉ személlyel való érzelmi összeolvadás olyan, mintha éjjel-nappal készenlétben lennél. Mindent meg kell tenned, amit a pánikba esett, érzelmileg labilis ÉÉSze szükségesnek tart. Varázsütésre találd meg a megoldást a semmiből! Úgy érzed, nem menekülhetsz, pedig legszívesebben jó messzire elfutnál. Ha észérvekkel hozakodsz elő, megkérdőjelezel bizonyos állításokat, alternatívákat mérlegelsz, aludni akarsz rá egyet vagy utána akarsz nézni, az ÉÉSze azzal vádol, hogy feleslegesen halogatod a megoldást, továbbá közönyös és rideg vagy.

Pedig lehet, hogy éppen ezekre a lépésekre volna szükség. Ha követelőzésnek érzed a viselkedését, jogod van nemet mondani. Ha nyomást gyakorol rád, ez a vészcsengő, hogy állj, és ne tovább. Gondolkodj!

Az érzelmi irányítás középpontjában az ÉÉSze fájdalmával vagy nyugtalanságával való túlzott azonosulás áll. Ez azt jelenti, hogy magadévá teszed a szenvedését, és nála is jobban átérzed a gyötrelmét. A túlzott azonosulás miatt nyomaszt például a gondolat, hogy min mehet keresztül, meny-

nyire szégyellheti magát, milyen tehetetlen, micsoda megpróbáltatást kell kiállnia és így tovább. A túlzott azonosulás olyan ösztönös reakció, mintha rádióhullámként érzékelnénk a másik ember fájdalmát.

Az egyik kliensem például a padlón zokogott, miután az édesanyja telefonon elmondta neki, hogy meghalt a testvére, a kliensem nagybátyja. Úgy érezte, hogy átáramlott belé az anyja fájdalma, pedig a kliensem nem állt közel a nagybátyjához. Mivel nagyon átjárhatók voltak a határai a szülei felé, úgy érezte, hogy csak akkor lojális, csak akkor szereti őket, ha teljesen átérzi a fájdalmukat. Érzelmileg távoli szülei iránti lojalitását túlzott empátiával és túlzott azonosulással mutatta ki.

Bármi legyen is az ok, a mások szenvedésével való túlzott azonosulás káros lehet számodra. Azt hiheted, hogy a szeretetedet mutatod ki azzal, hogy átveszed valaki fájdalmát, de mivel a túlzott azonosulás jelentősen eltúlzott empátia, téged akár még jobban meg is viselhet, mint a másik embert. A reális empátia elvész a túlzó, elképzelt fájdalomban.

Ha hajlamos vagy az érzelmi átvételre és a túlzott azonosulásra, vess véget neki. Ne emésszenek olyan mértékben az ÉÉSze élményei, hogy ennek következtében elveszítsd önmagad. Ha túlságosan bevonódsz, azzal egy szemernyit sem segítesz rajta. A valódi törődéshez és vigasztaláshoz nincs szükség összeolvadásra és önfeláldozásra. Nézzük meg, hogyan előzhetjük meg az érzelmi irányítást és a túlzott azonosulást!

Stratégia

Az érzelmi irányítás a közted és az ÉÉSze között létrejött hallgatólagos megállapodással kezdődik, amelynek értelmében az ő érzései fontosabbak, mint bárki máséi. Az alábbi lépésekkel elejét veheted az irányításnak.

1. Először is, tudatosítsd magadban, hogy a te érzéseid ugyanolyan fontosak, mint az övéi. Egyenrangú felnőttek vagytok, *mindkettőtök* szükségletei számítanak.

2. Ha az ő problémája miatt kezdesz pánikba esni, vagy úgy érzed, azonnal tenned kell valamit az ügyében, vizsgáld meg a reakciódat, távolodj el tőle, és válj le róla. Próbálj újra objektív és nyugodt lenni. Egy pillanatra se felejtsd el, hogy az adott helyzetben elsősorban neki kell viselnie a felelősséget.

3. Ha gondolod, mondj néhány vigasztaló szót, kérj időt, hogy átgondold a problémáját, és csak azután vedd fel vele újra a kapcsolatot, hogy gondolkodtál, és belátod, hogy jogod van a magad életét élni.

4. Csak akkor beszélj vele újra, ha biztosan tudod, hogy a megoldásod kivitelezhető és számodra is elfogadható. Az érzelmi irányítás titkos ereje abban rejlik, hogy az ÉÉSze mindig rettentő sürgősnek állítja be a problémáját, és nincs időd gondolkodni. Ne hagyd, hogy beszippantson a káosz, kérd a türelmét, és gondold át a kérése összes vetületét. Lehet, hogy mire legközelebb beszélsz vele, már valami más foglalkoztatja. Az érzelmi irányítás csakis akkor elégíti ki az ÉÉSze-t, ha mások kérdés és feltétel nélkül foglalkoznak a problémájukkal.

A túlzott azonosulás kizárólag akkor következik be, ha elfogadod, hogy az ÉÉSze érzései az adott helyzetben minden másnál fontosabbak. Érd tetten magad, amikor gyötrelmük minden apró részletét elképzeled, és állítsd le ezt a gondolatfolyamot. Jusson eszedbe: *Ez nem velem történik. Akkor is segíthetek, ha nekem nem fáj az ő baja. Nem egészséges*

ennyire összeolvadni vele. Az egyik kliensem ezt így fogalmazta meg: „Az elmémben kell megtalálnom a határokat." A túlzott azonosulás nem a szeretet bizonyítéka; azt jelzi, hogy egészségtelen mértékben vonódsz be egy másik ember életébe. Az arányos empátia elegendő segítség, nem kell átérezned az illető legmélyebb fájdalmát is.

Töprengés és felfedezés

Emlékezz vissza egy alkalomra, amikor egy ÉÉSze érzelmileg sikeresen irányított, és túlzottan azonosultál a problémájával. Írd le részletesen, mit éreztél.

Ha akkor már tudtad volna, mi az érzelmi irányítás, a torzító mező és a túlzott azonosulás, másképpen reagálsz az ÉÉSze-re?

Tipp: Hadd élje meg a fájdalmát az ÉÉSze úgy, ahogy neki a legjobb. Nem feladatod átvállalni tőle. Ezt senki sem várhatja el egy másik embertől. Akkor is szeretheted az ÉÉSze-t, akkor is lojális lehetsz hozzá, ha nem pusztulsz bele. Fordulj felé empátiával, de ne vállald magadra, hogy te szenvedsz helyette – ez egyébként sem lehetséges.

21

Nem tudok normálisan gondolkodni a társaságában. Összezavarodom, nem tudom kifejezni magam.

Szüntesd meg az agyi rövidzárlatot!

Karyn a szüleihez indult látogatóba, és úgy érezte, felkészült a találkozásra. Ott akarta hagyni a régi munkahelyét, és tudta, hogy ezt nem fogják helyeselni. Nem akarta eltitkolni, úgy tervezte, hogy ki fogja jelölni a határokat, és eltűri a kéretlen tanácsokat, amelyeket rázúdítanak majd.

Mégis úgy tért haza a szüleitől, mint a vert sereg. Kétségbeesve hallgatták a terveit, és elmaradt a határok kijelölése. Karyn megadóan hallgatta az aggodalmaskodásukat, egyre tehetetlenebbnek érezte magát, egyre jobban kételkedett önmagában. Most dühös volt, amiért hagyta magát kioktatni.

„Szégyelltem magam, amiért nem voltam velük határozottabb – mesélte. – Nem tudtam arra koncentrálni, hogy mit akarok és mire van szükségem. Nem tudtam kommunikálni velük; úgy éreztem, mindenkit csak összezavarok. Én is teljesen összezavarodtam, gondolkodni sem bírtam. Teljesen kiürült az agyam. Szinte dadogtam."

Ez az érzése hosszú múltra tekintett vissza. „Ha nekem azt mondod, hogy valamit rosszul csináltam, én készséggel elhiszem. Azt tanultam meg, hogy soha nincs igazam."

Karyn elmondta, hogy mindig jelentkezik ez a probléma, amikor nehéz vagy fensőbbséges emberekkel kommunikál.

Hiába készült fel előre a szüleivel való beszélgetésre, ideges és zavarodott lett, amikor találkoztak. Azt gondolta, hogy ez az ő gyengeségének a jele, és elszállt a bátorsága.

Amikor fontos dologról akarsz beszélgetni egy ÉÉ személlyel, te is megtapasztalhatod azt, amit Jenny Walters terapeuta „agyi rövidzárlatnak" nevez. Ha meg akarsz értetni vele valamit, nagy az esélye, hogy csakúgy, mint Karyn, a kommunikáció szempontjából te is kudarcnak érzed majd, ami történt. Pedig nem veled van a baj, hanem azzal, hogy az ÉÉ személyt nem érdekli, amit mondasz, nem figyel rád vagy nem reagál.

Ha olyasmit találsz mondani, ami nem tetszik neki, akkor elutasítja a valóságodat. Ez a kedvenc, minden körülmények között bevethető védekezése. Így érzi magát biztonságban, így tudja a kezében tartani az irányítást. Karyn ÉÉ szülei úgy gondolták, hogy a lányuk munkahelyváltással kapcsolatos híre nem egy eldöntött tény, amelyet el kell fogadniuk, ezért inkább tagadták és nem vettek róla tudomást. Mivel az ÉÉSze-t hidegen hagyja a belső világod és a szubjektív élményeid, nem motiválja semmi, hogy megértsen. Egysíkú a gondolkodása *(Mennyiben érint ez engem?)*, ezért csupán az hatol el a tudatáig, hogy ő mit érez. Elutasítását a veled kapcsolatos aggodalommal álcázhatja, lényegében azonban ellenáll a neki nem tetsző változásnak.

Amikor olyasmiről beszélsz az ÉÉSze-nek, ami nagyon fontos a számodra, érzelmi intimitás alakul ki, amit szintén meglehetősen rosszul visel. Túl sok neki a közelség, érzi az őszinteségedet, az érzelmeidet, és megijed tőlük. Nem hallgat végig, inkább bármibe belekapaszkodik, ami az ő álláspontját támasztja alá, és elutasít minden mást. Te pedig nem érted, mi történik, mert azt hitted, hogy világosan és egyértelműen fejezted ki magad. A reakciója nem értelmez-

hető, mert a saját szorongását és aggályait tükrözi, nem ahhoz kapcsolódik, amit te mondtál.

Ha őszintén próbálsz kommunikálni az ÉÉ személlyel, ő viszont témát vált, neked elakad a szavad. Nem tudod, mitévő légy. Ismételd meg, amit mondtál? Próbáld értelmezni, mit mond és miért? Esetleg igyekezz valahogy ahhoz kapcsolni a témáját, amiről te beszéltél? Nincs jó válasz. Téged zavarba hoz és elbizonytalanít, csakhogy ennek nem a te gyengeséged az oka; értetlenségedet az ÉÉSze idézi elő.

Az ÉÉSze logikátlan váltása kizökkent. Amikor követni próbálod a gondolatmenetét, összezavarodsz. És abban a pillanatban megnyílik az út az ÉÉSze számára, hogy előálljon a javaslataival, és átvegye az irányítást. Amint kibillentél az egyensúlyodból, hallgatni fogsz rá, és követed az utasításait. Nem gonoszságból akarja irányítani a gondolataidat, pusztán arról van szó, hogy amikor kellemetlenül érzi magát, ösztönösen védekezni kezd, hogy a te üzeneted ne érhessen célba. Ösztönösen félbeszakít, és meghiúsít minden olyan interakciót, amely rossz érzéseket kelt benne.

Olyan emberrel képtelenség kommunikálni, aki nem akar meghallgatni vagy megérteni. Nagyon nehéz követni a saját gondolatmenetedet is, ha valakit ennyire nem érdekel, amiről beszélsz. Keresed a szemkontaktust, az egyetértés gesztusait, az értetlenség jeleit vagy bármit, amiből látod, hogy a másik megpróbál megérteni. Ha azonban azt tapasztalod, hogy az ÉÉSze-nek máshol jár az esze, nem érdekli vagy nem helyesli, amit mondasz, könnyen elszállhat a motivációd, és köd ereszkedik az agyadra. Ha még be sem fejezted a mondandódat, de máris ellenállást tapasztalsz, könnyű elfelejteni, hova is akartál kilyukadni.

Karyn azért került nehéz helyzetbe, mert a döntésével kapcsolatban lényegében kikérte a szülei véleményét. Azt hitte, hogy logikusan felépített érvelése után nem fogják helytelen

níteni a tervét, ezért meghallgatta őket. Sajnos nem jutott eszébe, hogy *semmilyen* témában nem köteles kikérni a véleményüket. Felesleges volt magyarázkodnia, elég lett volna, ha röviden beszámol a munkahelyváltásról, és nem nyit vitát róla, nem vár visszajelzést. Semleges környezetben, például egy étteremben is tájékoztathatta volna őket, ahol nem érzi magát csapdában: döntött, és aznap nem kíván róla többet beszélni. Ezután témát válthatott volna, akár ott is hagyhatta volna őket, ha mégis ragaszkodnak hozzá, hogy erről beszéljenek. Ezzel elejét vehette volna a megjegyzések és tanácsok áradatának, nem érezte volna kötelességének, hogy komolyan fontolóra vegye a sirámaikat.

Nézzük meg, milyen további lehetőségekhez folyamodhatsz, hogy elkerüld az agyi rövidzárlatot és a sehova sem vezető beszélgetéseket!

Stratégia

Ne keress értelmet ott, ahol nincs. Tudod, mit mondtál, és azt is észreveszed, ha az ÉÉSze eltér a témától. Vedd észre a taktikáját, de ne tegyél ellene semmit. Ismerd fel, hogy agyi rövidzárlatot próbál előidézni. Ne akard megérteni, miért teszi; tartsd magad a témádhoz, és rövid, világos mondatokban beszélj. Ne hagyd, hogy az ÉÉSze olyan témát erőltessen rád, amelyről te nem akarsz beszélni.

A kellemetlen kommunikáció előtt mindig legyen egy részletes, tömör terved. Készülj fel a hárításra és az érzelmi irányításra. Ne próbáld beláttatni a másikkal, hogy neked van igazad, ne vitatkozz, ne fogadj el visszajelzést. Könnyed, semleges hangnemben add elő a mondanivalódat, és ne várj produktív vagy hasznos reakciót. Ha az egyszerű tényekre korlátozod a kommunikációdat, a végén nem leszel annyira összezavarodva vagy megbántva.

Töprengés és felfedezés

Tapasztaltál már agyi rövidzárlatot, amikor egy ÉÉ személlyel beszélgettél? Írd le, mi történt, hogyan reagált az ÉÉSze, és miért vesztetted el a fonalat.

Mit tennél másképpen a jövőben, ha valami fontos közlendőd lenne az ÉÉSze számára? Most, hogy már tudod, mi az agyi rövidzárlat, hogyan bonyolítanád le a beszélgetést?

Tipp: Ha megpróbálod meggyőzni az ÉÉSze-t vagy leállsz vele vitatkozni, jó eséllyel össze fogsz zavarodni. Készülj fel rá, hogy át akarja venni a beszélgetés irányítását, és az ő gondjaival fog előhozakodni. Ha megbeszéled magaddal, hogy tájékoztatni akarod valamiről, nem pedig megértetni vele valamit, sikerülni fog. Túl nagy elvárás lenne, hogy építő módon szóljon hozzá a témához, vagy áldását adja a döntésedre.

22

Nem tudok kiállni magamért. Mindig ő győz.

Ismerd fel az önsorsrontás négy lovasát!

Aaronnak, a fiatal ügyvédnek nehéz ember volt a mentora az ügyvédi irodában. Aaron nem akart panaszkodni, de rengeteg pluszmunkát végzett, mert a mentora kihasználta, ráadásul annyit bírálta, hogy Aaron végül más mentort kért. Ez ellenséges érzéseket szült közöttük, és Aaron továbbra is úgy érezte, hogy a férfi pikkel rá. Aaron depressziós lett, és kezelésre járt.

Munkahelyi tapasztalatai olyan fájdalmas gyermekkori emlékeket ébresztettek benne, amikor érzelmileg elhagyottnak és tehetetlennek érezte magát, ezért zárkózott lett, és nem nagyon küzdött semmiért. Megkérdeztem tőle, hogy kért-e akkoriban segítséget. „El sem tudom képzelni, milyen lenne segítséget kérni – válaszolta. – Minek törjem magam? Inkább összeomlok, és különféle módokon vigasztalom magam."

Könnyű lett volna azt mondani Aaronnak, hogy hamarabb kellett volna segítséget kérnie, hiszen tétlensége állandósította a szenvedését. A probléma azonban bonyolultabb volt ennél, és a korai ÉÉ kapcsolatokban gyökerezett. Aaron azért viselkedett passzívan, mert gyermekkorában ÉÉ szülei az

alábbi szabályokkal arra tanították, hogy nincs értelme együttérzést vagy segítséget várnia:

- Senki sem veszi észre, hogy gondod van, mert senki sem foglalkozik az érzelmi jólléteddel.
- Ha lelki fájdalmad van, azzal neked kell törődnöd.
- Ha segítséget kérsz, csak még rosszabb lesz, mert szégyellni fogod magad, amiért panaszkodsz.
- Nyafogásnak fogják titulálni, és mindenki messzire elkerül, ha túl sokszor kérsz segítséget.

Az ÉÉSzüFGye-i ki vannak szolgáltatva annak, hogy munkahelyen vagy kapcsolatokban kizsákmányolják őket, mert nincs meg bennünk az egészséges jogosultságtudat, ezért nem szólalnak fel, amikor szükségük volna valamire. Ha te is ilyen vagy, talán nem akarsz mások terhére lenni a kéréseiddel. Az is erőfeszítésedbe kerülhet, hogy panaszkodj, vagy akár feltedd a szükséges kérdéseket. Egyszerűen szólva: attól félsz, hogy megvetés vagy nevetség tárgya leszel, ha kérsz valamit.

Ezek a helyzetek olyan reakciókat váltanak ki belőled, amelyekkel önmagadnak ártasz, pedig segítséget is kérhetnél. E reakciókat az önsorsrontás négy lovasának nevezem: ezek a passzivitás, a disszociáció, az immobilizáció és a tanult tehetetlenség. Talán azért folyamodtál ezekhez a belső megküzdési módszerekhez, mert az aktív erőfeszítéstől nem jobban, hanem rosszabbul érezted magad – akárcsak Aaron.

Vizsgáljuk meg alaposabban ezeket a megküzdési stílusokat, és lássuk, felismered-e valamelyiket!

A *passzivitás* az az érzés, hogy könnyebb beadni a derekadat. Gyakran jellemző azokra, akiket úgy neveltek, hogy másokat maguk elé helyezzenek. Gyerekként az ÉÉSze elfojtja

a veled született aktivitást és magabiztosságot, és az így kialakult belső konfliktus cselekvés helyett csak szorongást vált ki belőled. Némelyik gyerek fellázad és ellenáll a szüleinek, de az Aaronhoz hasonló érzékeny internalizálók inkább visszavonulnak, és egyedül keresnek magyarázatot a világ dolgaira. A passzivitás a basáskodó ÉÉSze-vel való konfliktus megelőzésében jöhet jól.

A *disszociáció* komolyabb védekezés, mint a passzivitás, mert önmagadtól is elválaszt. Rendszerint olyan helyzetekben kezdődik, amelyek túlságosan nyomasztóak, ezért nehéz feldolgozni őket, de ha egyszer megtapasztalod az előnyeit, lehet, hogy sokat fogod használni. A disszociáció testen kívüli vagy akár emlékezetkieséses élményeket is okozhat, de általában enyhébb formákat ölt: például ételekkel vagy szerhasználattal vigasztalódsz, elrévedsz, vagy úgy érzed, hogy kiürültél és nem is vagy jelen, esetleg egy szituáció szürreálisnak vagy virtuálisnak is tűnhet. Nem érzékeled a reakcióidat, és az életedről lekapcsolódott megfigyelővé válsz.

Míg a disszociáció inkább mentális vagy egzisztenciális, elrévülős megküzdési stílus, addig az *immobilizáció* a test önkéntelen, teljes leállása. Akkor következik be, amikor „kővé dermedsz" vagy lefagysz. Olyan ez, mint amikor az őz megdermed az autólámpa fényében, vagyis akkora sokk ér, hogy nem tudsz reagálni. Ember és állat egyaránt átélheti az autonóm idegrendszernek ezt az ősi reakcióját, amikor halálos fenyegetéssel szembesül. De akár egy zaklatott ÉÉSze is lehet annyira ijesztő, hogy kiváltja ezt a reakciót.

Végül pedig szót kell ejtenünk a *tanult tehetetlenség* (Seligman, 1972) jelenségéről is, amely olyan ismétlődő, elkerülhetetlen tapasztalatokból fakadó lelkiállapot, amely állatnak és embernek egyaránt azt sugallja, hogy a küzdelem feladása az egyetlen lehetőség. Érdekes, hogy sem az állatokat, sem az embert nem kell betanítani arra, hogy tehetetlenné

váljanak; a tehetetlenség természetes módon alakul ki a folyamatosan fennálló rossz körülmények hatására (Maier és Seligman, 2016). Ez azt jelenti, hogy a tehetetlenség természetes reakció lehet az általunk nem befolyásolható krónikus szenvedésre, amilyen például az ÉÉSze-k által okozott gyötrelem. Érdemes tehát együttérezni önmagunkkal.

Nézzük meg, mit tehetsz ezek ellen az önsorsrontó jelenségek ellen az ÉÉ személlyel való interakciók során. Jusson eszedbe, hogy a kis lépések válnak be a legjobban, amikor aktívan tenni akarsz önmagadért.

Stratégia

Ha eddig passzívan viselkedtél az ÉÉ személlyel való interakciók során, de szeretnél aktív lenni, az folyamatos munkát igényel. Ne érezd úgy, hogy egyik napról a másikra szembe kell fordulnod az ÉÉ személlyel; egyébként sem valószínű, hogy kedvezően reagálna rá. Aligha járnál sikerrel, mert mindent elkövet, hogy ne érd el a célodat, ezért ne őt próbáld megváltoztatni, hanem mérd fel, mi az, amit az adott helyzetben irányítani tudsz. Amikor például Aaron felismerte, hogy a mentora a jövőben is ki fogja zsákmányolni, kérhetett volna segítséget egy másik vezetőtől, vagy fordulhatott volna a HR-osztályhoz, hogy jelentse a mérgező munkahelyi környezetet. Aaronnak arra volt befolyása, hogy külső segítséget kérjen, arra viszont nem, hogy a mentora gondolkodásmódját megváltoztassa.

Amikor úgy érzed, hogy kezdesz elrévülni vagy lefagyni, vonulj el egy privát térbe, lélegezz mélyeket, egyenletesen, hangolódj rá a testi érzeteidre, felváltva feszítsd meg és lazítsd el a két karodat és kezedet. A testfókusz révén kapcsolatban maradsz önmagaddal, és nem fogsz disszociálni. Ha újrakapcsolódsz önmagadhoz, és sikerül jelen maradnod a testedben, leszokhatsz a passzív, disszociatív reakciókról,

hogy szükség esetén magabiztosabban képviselhesd az érdekeidet.

Nem kell akcióhősnek lenned. Nem az számít, milyen vehemensen szólalsz fel, hanem hogy hányszor vagy hajlandó ugyanazt elmondani. Még a jelentéktelennek és szelídnek tűnő tettek is célhoz vezethetnek. Addig ismételd a mondanivalódat, amíg úgy nem érzed, hogy megértették. Előre gondold végig, hogy mit fogsz tenni, aztán tedd is meg. De arra ne számíts, hogy az ÉÉSze megváltozik, vagy sikerül jobb belátásra bírnod. Ez még az akcióhősöknek sem sikerül.

Töprengés és felfedezés

Ki az a személy az életedben, aki előtt különösen gyengének vagy tehetetlennek érzed magad? Pontosan hogyan éri el, hogy így érezz? Írd le, milyen viselkedés hatására válsz passzívvá.

Melyik védekező állapot – passzivitás, disszociáció, immobilizáció vagy tanult tehetetlenség – a legismerősebb vagy legproblémásabb a számodra? Fogalmazd meg, hogyan hatott az életedre ez vagy az önsorsrontás más formája.

Tipp: Az ÉÉSze csakis akkor képes legyőzni, ha nem tudod pontosan, mit szeretnél. Ahhoz, hogy kiállj magadért, nem kell agresszíven vagy tekintélyt parancsolóan fellépned. Elég, ha hiteles és önazonos vagy, amikor valaki nyomást gyakorol rád. Vedd észre, mikor állod a sarat, és halmozd el magad dicséretekkel. Érdemes ezeket az eseteket feljegyezned a naplódba, mert könnyű megfeledkezni róluk. Ha már kevesebb időt töltesz az önsorsrontás négy lovasával, több időd jut arra, amit fontosnak tartasz az életben.

23

Nagyon haragszom rá. Csak arra tudok gondolni, mit tett.

Elhúzódó harag, sértettség és düh

Az ÉÉSze általában haragot vált ki másokból. Néha úgy feldühíthet az érzéketlenségével, hogy egyfolytában ez jár a fejedben.

Nem csoda; a harag természetes reakció, ha az embert semmibe veszik, lenézik, felülbírálják vagy parancsolgatnak neki. Amikor az ÉÉSze nem kíváncsi a véleményedre, irányítani akarja az életedet vagy semmibe veszi a kívánságaidat, dühbe gurulsz. Ez különösen igaz akkor, ha nem tiszteli a határaidat, és rád akarja erőltetni az akaratát.

Az ÉÉSze azt is kiprovokálhatja, hogy átvedd tőle az ő dühét. Tegyük fel például, hogy bosszantó dolgokat művel, de aztán az ártatlanságát hangoztatva úgy viselkedik, mintha veled volna gond. Az előző fejezetben Aaron mentora ilyen volt. Azzal magyarázta a bántalmazó viselkedését, hogy Aaronra nagyon is ráfér a gyakorlás; nem ismerte volna el, hogy haragszik rá. Aaron azonban internalizálta a mentora el nem ismert dühét, és provokálva érezte magát. Az ilyen ÉÉSze addig próbálkozik, amíg veszekedést nem szít, de még akkor sincs tisztában vele, hogy valójában ő az, aki haragszik. Ha nem ismered fel, hogy a piszkálódásával a saját el nem ismert dühét vetíti ki rád, megtörténhet, hogy átragad

rád az ellenségessége, és nem veszed észre, hogy a dühét is „elkaptad".

Ha interakció közben szűnni nem akaró haragot érzel valaki iránt, érdemes elgondolkodnod azon, nem pakolta-e át rád a kezeletlen dühét az illető, hogy te fejezd ki azt helyette. *Kivetített identifikációnak* nevezzük (Ogden, 1982), amikor valaki tudattalanul egy másik emberből váltja ki saját megtagadott érzéseit és vágyait. Megoldatlan érzelmi problémák is hagyományozódhatnak így egy család egyik generációjáról a másikra (Bowen, 1978; Wolynn, 2016).

A haragnak vannak nyilvánvalóbb okai is, nem csupán ezek a lélektanilag összetett folyamatok. A basáskodó ÉÉ szülők különösen akkor szoktak dühöt provokálni, amikor nem tartják tiszteletben a *mentális szabadságodat* vagy az *érzelmi autonómiádat*. Az ilyen emberek nem pusztán a viselkedésedet kritizálják, hanem a szó szoros értelmében megmondják, mit gondolj és mit érezz.

Az ÉÉ szülő gyakran azzal szít haragot, hogy letiltja a gyereke szellemi szabadságát, és hibáztatással, a szégyenérzet felkeltésével vagy erkölcsi ítélkezéssel („Még csak gondolni se merészelj rá!") ellenőrzi a gondolatait. Egyes ÉÉ szülők vallási tilalmakkal kötik gúzsba a gyerekeiket. Például azt tanítják, hogy a gyűlölködő vagy dühös gondolatok erkölcsi szempontból ugyanolyan rosszak, mint ténylegesen bántani valakit. Ezzel nem segítenek a gyereknek, hogy kezelni tudja az érzelmeit, akinek ráadásul még arra is figyelnie kell, hogy mi jut eszébe. Az ilyen lehetetlen elvárások csupán még több frusztrációt és haragot keltenek.

Az ÉÉ szülő akkor is beavatkozik a gyerekei érzelmi autonómiájába, ha megtiltja vagy bünteti az érzelmeik kimutatását. Ennek az a magyarázata, hogy az ilyen szülő irtózik az erős, hiteles érzelmektől (McCullough et al., 2003). Emellett

rosszul tűri az érzelmi stresszt, és dühbe gurul, ha megterhelőnek érzi a gyerekei szorongását, bánatát vagy akár túláradó örömét. Egy támogatóbb családban a szülők érdeklődése és empátiája megnyugtatja a gyereket, aki biztonságban érezheti magát, amikor zaklatott (Winnicott, 2002). Az ÉÉ szülő viszont csak ront a helyzeten, amikor az érzelmek kifejezéséért büntet, így a gyermek nemcsak zaklatott, hanem bizonytalan és dühös is lesz, esetleg úgy érzi, hogy nem értik meg.

A haraghoz egy rokon érzelem, a gyűlölet is társulhat, amikor valakivel méltánytalanul vagy empátia nélkül bánnak. Csakhogy a szeretett személyre irányuló gyűlölet – még akkor is, ha önkéntelen – ősi bűntudatot ébreszt. A gyerekeket naiv módon elfogja a bűntudat a keserű érzéseik miatt, mert nem tudják, hogy a gyűlölet érzése teljesen érthető akkor, ha irányítani vagy kényszeríteni akarják őket.

Ha a haragunkat nem tudjuk biztonságosan kifejezni, önkritika vagy önártalom formájában önmagunk ellen fordíthatjuk. Az önbántalmazással kiutat talál a harag, ugyanakkor ez elrejti annak okát. Az internalizáló ÉÉSzüFGye-t kevésbé mardossa a bűntudat, ha önmaga ellen irányítja a dühét és a gyűlöletét, és nem száll szembe azzal, aki frusztrálta vagy megfélemlítette.

Ha nem tudod elengedni a dühödet, azzal nem lazítod, hanem éppen hogy megerősíted a kapcsolatot. Ha nem tudsz szabadulni egy ÉÉSze iránt érzett dühödtől, akkor még mindig nagyon aktívan kötődsz hozzá. Rendszeresen reakciót vált ki belőled, mintha továbbra is az irányítása ellen küzdenél. Mivel időközben felnőttél, az ÉÉ szülő természetesen már nem irányíthat többé, a régi dühöd mögött azonban talán az a félelem húzódik meg, hogy esetleg mégis a hatalmába keríthet.

Elképzelhető, hogy azért haragszol még mindig egy ÉÉSzere, mert a lelked mélyén érzelmileg őszintébb kapcsolatra

szeretnéd rákényszeríteni. Talán arról ábrándozol, hogy a dühöd hatására elgondolkodik azon, mivel nehezítette meg a kapcsolatotokat. Paradox módon arra használod a dühödet, hogy az illetőt távol tartsd magadtól, közben mégis kapcsolatban maradj vele.

Végül, de nem utolsósorban a haragod fakadhat abból a meggyőződésedből is, hogy az ÉÉSze tulajdonképpen *meg tudna változni*, ha nem volna olyan makacs. Ezzel azonban túlbecsülöd a képességeit. Sokkal valószínűbb, hogy ez az ÉÉSze egy védekezőállásba vonult, empátiára képtelen ember, aki a mélyen gyökerező problémái miatt talán soha nem fog tudni úgy viszonyulni hozzád, ahogyan szeretnéd. Ilyenkor könnyebb lehet továbbra is haraggal fordulni felé, mint elfogadni azt, hogy nem nagyon képes érzelmileg elérhető felnőttként kapcsolódni másokhoz.

Lássuk, hogyan kezelheted az ÉÉSze iránt érzett haragodat!

Stratégia

Amikor legközelebb elönt a düh, ha egy ÉÉSze-re gondolsz, képzeld el, hogy az érzés egy olyan részedből fakad, amely szeretne megvédeni és a legjobbat akarja neked (Jung, 1997; Schwartz, 2022). Játszd el, hogy interjút készítesz ezzel a részeddel, mert szeretnéd megérteni a működését. Csinálhatod fejben, beszélhetsz hangosan vagy le is írhatod a naplódba.

Kíváncsisággal fordulj e dühös részed felé, és kérd meg, hogy úgy beszélgessen veled, mintha egy másik ember lennél. Tegyél fel neki kérdéseket, de ne irányítsd a válaszait, így empátia alakul ki benned önmagad iránt, és talán megérted, miért vagy olyan dühös. Az efféle belső párbeszédek az *összes* érzésedhez közelebb visznek, nem csupán a haraghoz.

Ha megérted, milyen sokféle célt szolgál a dühöd, azt is megkérdezheted magadtól, meddig lesz még szükséged rá, és

nem lehetne-e átcsatornázni az erejét olyan helyre, ahol nagyobb hasznát vennéd.

Töprengés és felfedezés

Hogyan viszonyult gyermekkorodban a családod a dühhöz vagy a gyűlölködéshez? Elvárták tőled, hogy elfojtsd az efféle érzéseket, vagy segítettek kezelni őket? Mit tanítottak a szüleid, mi a teendő, ha mérges vagy?

Idézz fel egy esetet, amikor hosszú ideig haragudtál valakire azért, amit veled tett! Mit szerettél volna akkor, hogyan reagáljon a dühödre? Miben reménykedtél, mit fogsz elérni nála a dühöddel?

Tipp: Gondolkodj el a dühödön. Szolgál-e valamilyen célt, vagy csak zavarja az életedet? A fenti gondolatok segítségével döntsd el, zajlik-e benned más is a dühön kívül. Addig ne akarj megszabadulni tőle, amíg ki nem derítetted, hogy mi az oka. Ha dühösnek kell maradnod, tudatosan használd a benne rejlő erőt, amíg jobb módot nem találsz arra, hogy feldolgozd a veled történteket. Ahogy egyre jobban megbarátkozol a jogaiddal, talán már nem érzed szükségét a haragnak.

24

Kiábrándító kapcsolatokon vagyok túl. Legközelebb mit tegyek másképp?

Érzelmileg érett partnert válassz!

Az ÉÉSzüFGye számára az jelenti a legnagyobb buktatót, hogy eltűri, ha egy kapcsolat egyoldalú. Ahelyett, hogy kedves, érzékeny partnert keresne, aki értékeli és érzelmileg támogatja, olyanokhoz vonzódik, akiket emlékeztetni kell, hogy másokra is gondoljanak, vagy hogy kifejezzék az érzelmeiket. Sok ÉÉSzüFGye keményen küzd az ilyen kapcsolatokban, és reméli, hogy bizonyos életesemények – például a házasságkötés, a gyerekek születése, a házvásárlás – révén végül érettebbé válik a partnere, és érzelmileg közelebb kerülnek egymáshoz. Az újabb felelősségek azonban aligha javítanak a helyzeten, hacsak nem fejlődik maga az érintett személy is.

Ha egocentrikus ÉÉSze mellett nőttél fel, bizonyára nem újdonság a számodra, hogy rengeteg érzelmi munkát szükséges a kapcsolatba tenned. Az ÉÉ partnered helyett például neked kell a kommunikációt intézni, beszélgetést kezdeményezni, kompenzálni a hibákat és javítani a kapcsolaton. Ezzel hallgatólagosan tudomásul veszed, hogy te vagy a felnőtt a kapcsolatotokban. Sajnos azonban ezzel társfüggő (kodependens) kapcsolat (Beatty, 1986) alakul ki, amelyben túl nagy felelősséget vállalsz a másik felépüléséért vagy fejlődéséért, és akár önmagadat is elveszítheted.

Hogyan értelmezed valaki kiábrándító viselkedését; figyelmeztető jelnek veszed-e vagy felhívásnak, hogy megmentsd az illetőt? Reménykedtél benne, hogy megtaníthatod a partneredet empátiát érezni és az érzelmi felelősségvállalás felé terelni? Hol tanultad, hogy egy kapcsolat ilyen kemény munkával jár?

Ha volt már a múltban ilyen kapcsolatod, legközelebb hogyan választhatsz jól? Legelőször is azt érdemes megfigyelned, hogyan bánik veled az illető, különösen stresszhelyzetben.

Egyszerűnek hangzik, de ha ÉÉSze mellett nőttél föl, akkor azt tanultad meg, hogyan *ne* vedd észre ezeket. A nehéz emberek korán jelét adják, hogy nem erősségük az empátia, az érzelmi intimitás, az impulzuskontroll, a stressztűrés és a határok tiszteletben tartása. Ha azt hiszed, hogy az ilyen hiányosságok egyszerűen pótolhatók, sajnos nem veszed észre, hogy ezek mélyen gyökerező viselkedésminták. Amikor az lebeg a szemed előtt, hogy milyen lehetőségek rejlenek egy partnerben, a tényleges viselkedése fölött azonban elsiklasz, csak azt látod, amit szeretnél, és minden mást ehhez igazítasz.

A kapcsolat egy pontján az ÉÉSze általában olyan elfogadhatatlanul vagy elutasítóan viselkedik, amit nem lehet megmagyarázni. Lehet, hogy el sem akarod hinni, vagy tombolsz a dühtől. Egy ideje talán már jelzi is, hogy nem mennek jól a dolgok, vagy hogy már nem érdekli annyira a kapcsolat, de ha te ÉÉ szülő mellett nőttél föl, nem biztos, hogy átlátod a helyzet súlyosságát. Hősiesen kitartasz egy rossz kapcsolatban, amely a nehéz, ÉÉ szülővel töltött gyermekkor logikus, ám nem túl örömteli következménye.

Fontos azonban tudnod, hogy tehetsz ellene. Nem lenne egyszerűbb, ha már a kezdetektől fogva érzelmileg érett tulajdonságokat keresnél a szóba jövő partnerekben?

Az érzelmileg kellően érett ember szívesen alakít ki boldog kapcsolatokat, nem kapaszkodik másokba, de nem is zárkózott. Van empátiája, és szükség esetén képes maga elé helyezni másokat, de jogot formál a méltósága megőrzésére és az igényei kielégítésére is. Megfelelően reflektál önmagára, fontos számára, hogy fejlessze magát. Anélkül is fenn tudja tartani az önbecsülését és az érzelmi stabilitását, hogy neked folyamatosan oda kellene figyelned rá.

Nézzük meg konkrétan, hogyan azonosíthatod a jó partnereket és kerülheted el az érzelmileg éretleneket!

Stratégia

Ha partnerként szóba jön valaki, tedd fel magadnak a következő kérdéseket. Kedves? Empátiával viszonyul másokhoz? Tiszteletben tartja a határokat? Beszélgetés közben érdeklődve végighallgat? Ad olyan visszajelzést, amelyből kiderül, hogy megértette, amit mondtál? Emlékszik rá, hogy mit mondtál, később visszautal rá? Tisztességesen viselkedik, megvan köztetek a kölcsönösség? Jól kezeli a frusztrációt? Ezek a figyelmes viselkedés alapkövetelményei, de egy ÉÉSze-nek meggyűlik velük a baja.

A határok tiszteletben tartása különösen fontos tulajdonság. Ha azt mondod neki, hogy valamit nem akarsz megtenni, megpróbál rábeszélni? Ha kijelölsz egy határt, elfogadja, vagy megpróbálja átlépni? Ha nem az történik, amit ő akar, felhúzza az orrát vagy méltóságteljesen tudomásul veszi? Kétségeket ébreszt benned önmagaddal kapcsolatban, amikor analizálja a döntéseidet? Ha igen, akkor uralkodni próbál fölötted.

Beszélgetés közben kíváncsi rá, te hogyan látod a dolgokat, vagy csakis az ő véleménye és nézetei számítanak? Mi történik, ha valamiben nem értetek egyet vagy vitába bonyolódtok? Mindig egyértelmű és érhető köztetek a kommunikáció, vagy néha agresszív és sértő? Igyekszik-e akkor is megérteni a te álláspontodat, ha ő más véleményen van?

Tudja-e jól érezni magát? Vidámságot hoz az életedbe? Feltöltődsz energiával, amikor vele vagy és közösen csináltok valamit? Támogatja a *te* álmaidat és ambícióidat? Elfogadja, hogy téged esetleg más tesz boldoggá, mint őt? Kapható-e meghitt együttlétre, örül-e a kapcsolódás ilyen apró pillanatainak (Gottman és DeClaire, 2001)?

Rendelkezik-e kellően érett megküzdési mechanizmusokkal? Van-e például humorérzéke, amely feloldja a frusztrációt? El tudja-e engedni magát, vagy elvárja, hogy mindig neki legyen igaza? Milyen a vérmérséklete, könnyű vele kijönni? Vagy ingerlékennyé, ellenségessé válik, és megtagadja az együttműködést, ha nem az történik, amit ő akar? Tud objektív és rugalmas lenni, meghajlik a tények előtt, vagy gúnyolódni és kötözködni kezd, ha valaki nem ért egyet vele? Jól kezeli az érzelmeit, vagy könnyen kijön a sodrából, esetleg búskomorrá válik?

Mit lehet leszűrni a korábbi kapcsolataiból? Sok dráma volt a múltjában? Sok rossz emberrel hozta össze a sors? Még mindig arról beszél, hogyan ártott neki valaki? Jellemzők rá a konfliktusos kapcsolatok, vagy hogy áldozattá válik? Hogyan jön ki a gyerekeivel és a munkatársaival?

És legfőképpen: el tudod-e engedni magad a társaságában? Biztonságban érzed magad vele, úgy érzed, hogy foglalkozik veled? Tudsz mellette önmagad lenni? Úgy látod, hogy érzelmeket táplál irántad, és megért? Láttad már valódi stresszhelyzetben? Akkor is tetszene, ahogyan a dolgait intézi, ha járnál vele?

Lehet, hogy néha magányosnak vagy bizonytalannak érzed magad, de nem elhagyott gyermek vagy, akit örökbe kell

fogadni, és nem is egy visszataszító személy, aki hálás lehet, ha foglalkoznak vele. Független felnőtt vagy, aki maga választja ki a neki tetsző partnert.

Töprengés és felfedezés

Gondolj vissza egy olyan kapcsolatodra, amelyet jónak tartasz. Lehet baráti vagy szerelmi kapcsolat. Milyen tulajdonságai voltak annak a személynek, amelyek miatt kedvelted?

Volt olyan szoros kapcsolatod, amelyben nagyon sokat kellett azon dolgoznod, hogy működjön? Írd le, milyen téren vállaltál magadra túl nagy felelősséget a kapcsolat jobbá tétele érdekében, kivált, ha a másik fél szemlátomást nem erőltette meg magát.

Tipp: Olyan partnerrel is jól érezheted magad, aki teljesen más, mint te – az ellentétek vonzzák egymást –, fontos azonban, hogy a különbségek kiegészítsék egymást, ne kibékíthetetlenek legyenek. Úgy tudod felmérni a másik érzelmi érettségét, hogy kezdettől fogva a tudomására hozod a preferenciáidat és az igényeidet, így arra a személyre fog reagálni, aki valóban vagy, te pedig megélheted, milyen érzés ez. Figyelj, hogy ne légy passzív, ne játszd meg magad, ne igyekezz túlzottan a kedvére tenni. Kezdettől fogva jó érzés legyen vele lenni, mind a ketten érezzétek magatokat egyenrangúnak, és mutassatok érzékenységet egymás szükségletei iránt.

Csakis úgy ismerhetsz meg egy másik embert, hogy elegendő időt töltesz vele, mert akkor látod igazán, hogyan kezeli a stresszt és a frusztrációt. Ezt pedig jól jegyezd meg, mert egy nap talán veled is úgy fog viselkedni.

25

Hogyan ne legyek én is ÉÉ szülő?

Az önismeret készít fel érzelmileg érett gyermeknevelésre

Ha aggódsz a gyerekeidért, az arra utal, hogy valószínűleg *nem* ÉÉ szülő vagy, mert 1) gondolsz rájuk, tehát nem vagy túlzottan egocentrikus; 2) reflektálsz önmagadra, vagyis felelősségteljes szülőként viselkedsz; és 3) empátiával fordulsz a gyerekeid érzései felé.

Amikor egy érzelmileg megfelelően érett szülő beszél a gyerekeiről, egyértelmű, hogy jól ismeri egyéniségük különböző vetületeit, az érzéseiket és a szükségleteiket. Ezzel szemben az ÉÉ szülő felületesen, egyes tulajdonságaikra összpontosítva jellemzi őket, a viselkedésükre, a külső megjelenésükre, a teljesítményükre vagy a problémáikra bontja őket aszerint, hogy mi „jó" vagy „rossz" bennük.

A szülő és gyermeke közötti egészséges kötődés alapja a gyermek élményeinek érzékeny felismerése (Ainsworth, 1982; Winnicott, 2002). Az eléggé érett szülő érdeklődéssel figyeli gyerekei egyedi személyiségét, és nem azt várja, hogy ugyanolyanok legyenek, mint ő. Azzal is tisztában van, hogy a gyerekeinek nem csupán fizikai gondoskodásra és védelemre van szükségük, hanem érzékeny odafordulást is igényelnek.

Ha sikerült feldolgoznod a gyermekkori problémáidat, nagyobb valószínűséggel fogsz tudni biztonságos kötődést kialakítani a gyerekeiddel. Ha azonban tagadod a múltad érzelmi igazságát, az tovább dolgozik a tudattalanodban, és megnehezíti, hogy érzelmileg teljesen a gyerekeid rendelkezésére állj. Az elfojtott vagy megtagadott érzések csökkentik az érzékenységünket és empátiánkat mások iránt, mert nem férünk hozzá magunkban ezekhez az érzelmi tapasztalatokhoz.

Miközben együttérzően megvizsgálod a saját gyerekkori élményeidet, érzékenyebben és több empátiával fordulsz a gyerekeid felé. Ha feldolgoztad a szüleid viselkedésének hatását, az ő tetteiktől függetlenül tudod meghatározni a saját nézeteidet és prioritásaidat a gyermeknevelésben. Minél pontosabban tudod, hogyan hatott rád az ÉÉ viselkedés, annál kisebb az esélye, hogy vakon megismétled a múlt mintáit.

Sajnos néha nehéz ellenállnunk a gyermekkorunkból származó régi mintáknak. Lehet, hogy a lelked mélyén továbbra is a régi ÉÉ szülői modellt követed. Kiderülhet, hogy stresszhelyzetben ugyanúgy viselkedsz, mint a szüleid, jelentéktelen dolgok miatt haragszol meg a gyerekeidre, vagy zokon veszed, ha távolságot akarnak tartani tőled. Később belátod, hogy ártottál nekik, de akkor már nincs mit tenni.

Mivel tökéletes szülő nem létezik, elképzelhető, hogy megbántod a gyerekeidet vagy csalódást okozol nekik, és ez éveken keresztül nem hagy nyugodni. De itt fizetődik ki a befektetett munka – az olvasás, a terápia, az önreflexió. Amint felismersz egy régi ÉÉ mintát, és ráébredsz, mit teszel – vagy tettél –, megálljt parancsolhatsz magadnak, és jóváteheted a hibáidat. Ha nem vagy elégedett valamivel a gyereknevéléseddel kapcsolatban, gondold végig, miért viselkedtél így. Bizonytalan voltál? Féltetted a gyerekeidet? „Erős" szülő akartál lenni? Gondolkodj el azon, hogyan kellett volna kezelned a helyzetet. Ha jónak tartod az új megoldásodat, beszélj róla a gyerekeiddel, még akkor is, ha azóta esetleg évek teltek el.

Kérj bocsánatot a gyerekeidtől, mondd el nekik, mit csináltál rosszul, és a mai eszeddel hogyan kezelnéd a helyzetet. Ezután elmondhatják, mit gondolnak a viselkedésedről, és mennyire bántottad meg őket. Ha vállalod a felelősséget, és van benned annyi tisztesség, hogy elismered a tévedésedet, növeled a beléd vetett bizalmukat. Azzal, hogy elismered a hibádat és bocsánatot kérsz, megtanítod nekik, hogyan lehet helyrehozni egy kapcsolatot.

Ha a gyerek kicsi, és még nem tud beszélni, akkor is bocsánatot kérhetsz tőle és kifejezheted a megbánásodat. Az arckifejezésedből és a jóvátételre irányuló viselkedésedből tudni fogja, amit kell, és hozzáteheted: „Ne haragudj, hogy csúnyán viselkedtem." Ezzel példát mutatsz neki, amelyet ő is követhet majd, és megtanulja, hogyan kell bocsánatot kérni.

Miközben a gyerekek felnőnek, és úgy tesznek, mintha már nem volna szükségük rád, vagy szeretnék, ha a háttérbe húzódnál, jusson eszedbe, hogy életük végéig a javukra válik, amit tőled tanultak kapcsolódásról, bátorításról és érdeklődésről. Veregesd meg a válladat, amikor a gyermeked elmondja, hogy nagyobb térre vágyik, hiszen ez azt jelenti, hogy van olyan jó a kapcsolatotok, hogy mer őszintén beszélni. Látja, hogy nem vagy törékeny, és nem tőle függ az önbecsülésed, az életcélod. Ha érzékeny vagy az érzésekre, és kimutatod a kapcsolódás iránti vágyadat, ÉÉSzüFGye-ként különösen szoros köteléket alakíthatsz ki a gyermekeiddel. Egészen más kapcsolatod lehet velük, mint amilyen neked volt a szüleiddel.

Most, hogy megvizsgáltuk a gyermeknevelésben olyan fontos érzelmi tényezőket, lássuk, hogyan lehetsz érzelmileg érettebb szülő!

Stratégia

Mivel az ÉÉ szülő nem a legjobb szerepmodell, ha a gyermeknevelés kívánatos módjáról van szó, inkább szülői csoportoktól, szakemberektől vagy jó gyermeknevelési könyvekből tájékozódj. Olyan szülőktől kérj tanácsot, akikre felnézel, és ügyelj rá, hogy olyan gyermeknevelési könyveket olvass, amelyek nézeteivel azonosulni tudsz. A testi fenyítés, a tekintélyelvű nevelés vagy a megszégyenítés több problémát idéz elő, mint amennyit megold. Óriási segítséget jelent az is, ha a gyermek fejlődéséről olvasol, hogy nagyjából képben legyél, mit várhatsz a gyerekedtől egyes életkorokban. Könnyen személyes sértésnek veheted a gyerekes viselkedést, de talán nem esel ebbe a hibába, ha tudod, hogy adott életkorban a legtöbb gyerek így viselkedik.

Töprengés és felfedezés

Idézz fel egy esetet, amikor szülőként különösen büszke voltál magadra. Mi történt és mit csináltál? Mit gondolsz, miért tölt el ilyen jó érzéssel ez az emlék? Többet segítettél a gyerekednek, nagyobb empátiát mutattál, mint amennyit gyerekként te kaptál?

Írj három példát arra, amit te másképp csináltál a gyerekeiddel, és ami talán segíthet véget vetni a több nemzedéken átnyúló érzelmileg éretlen gyermeknevelésnek.

Tipp: Nézz a gyereked szemébe, és érezd a kapcsolatot, amely összeköt benneteket. Ugyanolyan méltóság- és igazságérzete van, mint egy felnőttnek. Mélyen átérzi az eseményeket, és jó akar lenni. Fontos, hogy empátiával viszonyulj a problémáihoz, és meglásd a benne rejlő lehetőségeket. A legjobbat feltételezd róla, és együttműködéssel segítsd, hogy elérhesse a céljait. Mutass neki utat és bátorítsd, ne csupán fegyelmezd. Támogasd, hogy mentálisan felkészülhessen az ismeretlen helyzetekre, később pedig beszélgess vele a történtekről. Bánj vele figyelmesen és tisztelettel, akárcsak egy felnőttel. Érzelmileg megfelelően érett szülőként ezek a legjobb ajándékok, amiket a gyermekednek adhatsz.

III. rész

Lépj hátra!

26

Nem tehetek róla, mindig bűntudatom van, amikor haragszik rám.

Ne érezz bűntudatot,
csak mert önmagad vagy!

Theresa közölte az anyjával, Milával, hogy egy ideig nem vigyázhat Charlie-ra, Theresa ötéves fiára. Mila ugyanis kettesben hagyta Charlie-t az élettársával, noha Theresa világosan megmondta neki, hogy ez nem fordulhat elő. Mila tehát nyilvánvalóan megszegte a megállapodást.

Mila hol sírt, hol duzzogott, amiért nem láthatja az unokáját, önzőnek és méltánytalannak érezte az eltiltást. Nem ez volt az első alkalom, hogy eleresztette a füle mellett Theresa kérését, de lányánál ezúttal belelt a pohár. Mila addig nem találkozhat az unokájával, amíg nem tartja tiszteletben a kéréseit.

Mila nem kért bocsánatot, és a felelősséget sem vállalta a szabály megszegéséért. Adta a sértettet, mintha neki volna joga eldönteni, veszélyt jelent-e az unokájára az élettársa. Ahelyett tehát, hogy megbánást tanúsított volna, még neki állt feljebb, és azt hangoztatta, hogy Charlie nagymamájaként joga van együtt lenni vele.

Amikor az ingerült viselkedés és a tiltakozás nem vezetett eredményre, Mila új taktikához folyamodott, és üzenetekkel bombázta a lányát, hogy mennyire magányos és depressziós, hogy semmit sem ér az élete, ha nincs családja. Mila eljátszotta, hogy ő az áldozat, és hogy Theresa igazságtalanul bá-

nik vele, nem törődik az érzéseivel, nem érdekli, hogy él-e vagy hal. Egyszer sem jutott eszébe, mit érezhet Theresa, meg sem fordult a fejében, hogy átlépett egy fontos határvonalat.

Theresa átlátott Mila mesterkedésein, és nem adta be a derekát. Semmi sem utalt arra, hogy Mila nem teszi meg még egyszer ugyanazt. Semmibe vette a szabályokat, és csak magát okolhatta a történtekért. Theresa mégis a szívére vette Mila vádjait, és az anyja rossz lányának érezte magát, amiért kijelölte a határokat. Tudta, hogy helyesen cselekszik, mégis borzalmasan érezte magát.

„Hogyan szabadulhatnék meg a bűntudattól?", kérdezte.

Az olyan érzelmeknél, mint a félelem és a szégyen, nyilvánvaló, hogy a veszély kívülről érkezik. Tudod, hogy egy másik személy a rossz érzésed forrása. A bűntudat azonban más lapra tartozik, és bizonyos értelemben nehezebb kezelni. Van irracionális bűntudat, és van építő bűntudat is. Az *irracionális bűntudatot* lényegében mi idézzük elő önmagunk megbüntetésére, amikor „rossz embernek" gondoljuk magunkat. Az *építő bűntudat* ezzel szemben afféle pozitív ösztökélésként működik, hogy változtassunk egy adott magatartáson, és megoldjunk egy problémát. Az ÉÉ szülő sajnos nem tanítja meg a gyerekeinek, hogyan motiválja őket az építő bűntudat, ehelyett irracionális bűntudatot kelt bennük, hogy még jobban kiterjeszthesse fölöttük az uralmát.

Theresa irracionális bűntudata az anyja iránti empátiájából fakadt. Mila ugyan önmagának okozott rossz érzést, Theresa mégis magát tartotta felelősnek érte. Megszokta, hogy az anyja sok mindenért őt hibáztatja, amiatt is, hogy nem elég jó lánya.

Az ÉÉ személlyel ápolt kapcsolatban az egyik legnagyobb kihívás, hogy akkor is tartsd a határokat, ha rád tör az irracionális bűntudat. Hiába tudod, hogy nem te vagy a felelős az ÉÉSze lehangoltságáért, talán mégis magadat hibáztatod érte, ha elhitette veled, hogy tőled függ, hogyan érzi magát.

Felnőttkorodban az ÉÉSze kihasználja a kedvességedet és a tisztelettudásodat, amikor rád hárítja a felelősséget, és bűntudatot kelt benned. Pedig nem szeretnéd megbántani, és nem akarsz csak magadra gondolni. De a vádaskodásával és az eltúlzott sértettségével az érzelmek szintjén akar kételyt ébreszteni benned, még akkor is, ha biztos vagy az igazadban. Fegyverként fordítja ellened az empátiádat, amikor a te érzéketlenséged áldozatának tünteti fel magát.

Theresa megtanulta eltolni magától az irracionális bűntudatot. Megtanulta, hogy amikor határokat szab, számítania kell arra, hogy az anyja őt fogja hibáztatni, és eljátssza az áldozat szerepét. Mindeközben arra is ráébredt, hogy a bűntudata régi reflex, és már nem vette annyira a szívére. Tudta, hogy a bűntudat és az önmarcangolás a gyermeki részéből származik, amely még mindig felelősnek érzi magát az anyja szenvedéséért.

Lássuk, hogyan kezelheted az irracionális bűntudatot az ÉÉ személlyel való kapcsolatodban!

Stratégia

Faggasd ki a bűntudatodat. Ha azon kapod magad, hogy kétségbe vonod a valóságot és magadat hibáztatod, lépj hátra, és tárd fel, miért érzel bűntudatot. Talán van egy belső gyermeki részed, aki bűntudatot érez, amikor valakit szomorúnak lát. Nem engedheted, hogy ez az összezavart, bűntudattal teli gyermeki énrészed irányítsa az életedet. Megértheted a bűntudatot, de elfogadnod nem kell. Szállj szembe azzal a régi beidegződéssel, hogy önmagadat vádolod. Te, a felnőtt vagy a főnök, nem a múltból itt maradt, bűntudatot érző gyermeki részed. Kérd meg a bűntudatot, hogy vonuljon hát-

térbe, hadd gondolhasd végig a dolgot (Schwartz, 1995, 2022).

Aztán kérdezd meg magadtól: *Tettem valami rosszat, vagy csak nem tetszik neki?* Gondolkodj el azon, honnan származik a bűntudat, és nem az történik-e, hogy az ÉÉSze valamiképpen a *te* hibádnak állítja be az ő meggondolatlan viselkedését.

Töprengés és felfedezés

Idézz fel egy alkalmat, amikor bűntudatot éreztél, amiért határt jelöltél ki egy ÉÉSze-nek. Írd le az esetet, és azt, hogy miket gondoltál, amiért elfogott a bűntudat.

Próbáld azonosítani, mi váltja ki benned a bűntudatot. Az eset során pontosan mikor mondta ki vagy utalt rá az ÉÉSze, hogy *te* vagy a probléma oka? Pontosan mit mondott vagy tett, ami miatt bűntudatot éreztél?

Tipp: Ha bűntudatot érzel, amikor elégedetlen veled, gondolatban cseréld fel a szerepeket. Ha valaki, aki fontos számodra, ilyen határt szabna neked, te hogyan reagálnál? Ha például azt mondaná, hogy olyasmit tettél, ami hatással van a kapcsolatotokra, és arra kérne, hogy ne tedd többé, hogyan reagálnál? Megvádolnád, hogy már nem szeret? Hogy nevetséges vagy önző? Megsértődnél, és elutasítóan bánnál vele miatta? Fogadni mernék, hogy inkább igyekeznél megoldani a problémát.

A bűntudat tanult reflex, amely egykor azt a célt szolgálta, hogy megtanulj a szeretteidnek tetsző módon viselkedni. A megfelelő érzelmi érettség nem abban nyilvánul meg, hogy többé nem érzel bűntudatot, hanem abban, hogy fel tudod mérni: a bűntudatod gyermekkori reflex-e vagy jogos aggodalom.

27

Tudom, hogy abszurd a viselkedése, azt viszont nem tudom, hogyan reagáljak rá.

Hogyan vedd észre az ÉÉSze kivetítéseit és torzításait, és miként határolódj el tőle?

Amikor az ÉÉSze úgy érzi, hogy védekeznie kell, képtelen dolgok hagyhatják el a száját. Nem habozik minden logikát nélkülöző módon viselkedni és vádaskodni, kész bármi áron visszaszerezni az irányítást az interakciók felett. Olyan gyorsan történik mindez, hogy nem tudod követni, mit mond. Lassítsuk le és vegyük számba az abszurd ÉÉ viselkedés öt elemét!

Az ÉÉSze számára vagy minden jó, vagy minden rossz. Az ÉÉSze mindent feketének vagy fehérnek lát; vagy minden kell neki, vagy semmi. Ez az oka annak, hogy a kritikát vagy panaszt a személye teljes elutasításaként értelmezi, és az önbecsülését érő fenyegetés hatására aránytalan módon kezd védekezni.

Az ÉÉSze nem bírja az érzelmi intimitást. Amikor határt jelölsz ki számára, az általánosságok helyett konkrétumok hangzanak el. Ettől a hozzáállástól őszintébb alapra helyeződik a kapcsolatotok, amit az ÉÉSze nem sokáig tud elviselni.

Az ÉÉSze meg van róla győződve, hogy neki van igaza. Emlékezz rá, hogy az ÉÉSze valósága érzelmeken alapul, nem

pedig tényeken. Ő ártatlannak *érzi* magát, ezért méltánytalannak tartja a panaszodat. Nem tudja elhinni, hogy átlépett egy határt vagy valamiképpen megbántott. Mivel nem rossz szándék vezérelte, biztos benne, hogy nem is történt semmi rossz. Szerinte azt kellene elfogadnod, ami neki szándékában állt, nem pedig azt, ami érzésed szerint történt.

Az ÉÉSze úgy palástolja a tévedéseit, hogy téged hibáztat. Sok ÉÉSze számára a legjobb védekezés a gyors ellentámadás. *Te* vagy a bűnös, te bántottad meg *őt*. Ha szembesíted a valósággal, kicsavarja a szavaidat, és bebizonyítja, hogy nem szereted, félreértetted, vagy fájdalmat akarsz okozni neki. Egyébként is az a valósága, hogy ő szívtelen gazemberek ártatlan áldozata (Karpman, 1968). Amikor elmesél egy konfliktust, az olyan, mint a Möbius-szalag optikai illúziója: bárhonnan nézzük, a végén sehogy sem értjük.

Az ÉÉSze érzelmei gyorsan változnak. Az ÉÉSze rendkívül szeszélyes tud lenni, érzelmi állapota attól függ, hogy éppen nyeregben érzi magát vagy fenyegetést érzékel. Bármelyik pillanatban azt gondolhatja, hogy ok nélkül bántani akarod. Úgy tűnhet például, hogy túltette magát egy nézeteltérésen vagy kritikán, de másnap újra előhozakodik a témával. Abban a pillanatban megszűnik józanul gondolkodni, amint eszébe jut, hogy újra ártani akarnak neki.

Az alábbi esetből jól látszik, hogyan csúszik át abszurd drámázásba az ÉÉSze:

David anyja, Marilyn bejelentette, hogy néhány hét múlva meglátogatja a fia családját az unokája ötödik születésnapján, és útközben egyúttal felkeresi egy régi ismerősét is. Marilyn nem kérdezte meg, hogy alkalmas-e az időpont a csa-

ládnak. Azt sem mondta meg Davidnek, mikor érkezik, mert nem szerette, ha időhöz van kötve. David tudta, milyen kiszámíthatatlan az anyja, és rádöbbent, hogy a fia születésnapján rossz esetben egész nap arra fognak várni, hogy felbukkanjon a nagymama, ahelyett, hogy jól éreznék magukat. Ezért megmondta az anyjának, hogy két órakor elmennek otthonról, remélik, hogy addig ő is odaér, de azt is megértik, ha nem. Hagynak neki kulcsot, hogy ki tudja magát pihenni az utazás után.

Marilynt elfutotta a düh. Most már tudta, hogy nem látják szívesen. Megértette, hogy nem örülnek neki. Rendben, lefújja az utazást. Az ismerősét sem akarta már meglátogatni, ezzel jelezve, hogy mivel a fia így megbántotta, neki többé sehova sincs kedve utazni. Mindenbe belekapaszkodott, hogy felnagyítsa a sérelmét, ha kellett, ki is találta, mire panaszkodhat.

Davidet megdöbbentette az anyja viselkedése. Meg akarta nyugtatni, hogy szívesen látják, de Marilyn nem hallgatta meg, nem is hívta vissza. David haragudott az anyjára, de még jobban haragudott önmagára, amiért hagyja magát felbosszantani. Bűntudatot és frusztrációt érzett, hogy bevonódott az anyja abszurd képzelgéseibe.

Marilyn néhány nap elteltével vidáman telefonált, mintha semmi sem történt volna; úgy tűnt, mintha túltette volna magát az eseten. Másnap azonban újra elpanaszolta, milyen méltatlanul bántak vele. David nem tudta mire vélni a hangulatváltozásait.

A feldúlt ÉÉSze olyan, mint egy hároméves gyerek, aki most tanul vitatkozni. Érvelése nagyon hasonlít a hisztire. Tudja, hogy a feleknek felváltva kell beszélniük, azt is, hogy győzni akar, de nem tud érveket felsorakoztatni, mert még nem képes logikusan gondolkodni. Ezért aztán elvárja, hogy neki

adj igazat, és közben azt mondja, amitől erősnek érzi magát (például, hogy te bántottad meg őt, valaki más hibázott, nem ő tette, utálatosan viselkedsz vele, meg sem történt és így tovább). Abból indul ki, hogy igazságtalanul vádolod, és ehhez igazítja a valóságot. Ilyenkor nem erőssége a logika, de mesterien alakítja a felháborodottat, a megbántottat, és mindenfélét a fejedhez vág.

Szerencsére egy héttel a fia születésnapja előtt David megacélozta magát, és nem törődött anyja abszurd viselkedésével. Amint emlékeztette magát arra, hogy számára a fia születésnapja a legfontosabb, minden a helyére került. Sikerült tágabb összefüggéseiben szemlélni a helyzetet, és mindent tisztán látott. Felhívta az anyját, és higgadtan elmondta neki, hogy számára a fia áll az első helyen, „előttem, a feleségem előtt és előtted is, anya". Az anyja otthon maradt, a születésnapi parti remekül sikerült, és David büszke volt magára, amiért emlékeztetni tudta az anyját a valóságra. Őszinte volt vele, nem játszotta meg, hogy minden úgy lesz, ahogy az anyja akarja. Az őszinteségének az volt az ára, hogy végig kellett hallgatnia abszurd vádjait.

Néha mérlegelni kell, megéri-e az önmagadért való kiállásba beletett *energiaköltség*. David számára ebben az esetben megérte, de nem biztos, hogy máskor is lett volna lelkiereje szembeszállni az anyjával. Ne ostorozd magad, ha beadod a derekadat, mert fáradt vagy vagy mert nagy rajtad a nyomás. Ha rákényszeríted magad a konfrontációra, vagy arra, hogy határokat jelölj ki, amikor inkább visszahúzódnál és kerülnéd a vitát, azért lesz rossz érzésed, mert nem hallgattál magadra.

Stratégia

Amikor az ÉÉSze viselkedése a paranoiához közelít – abszurd módon, alaptalanul vádaskodik –, akkor vagy újra is-

merteted vele az álláspontodat, vagy meghátrálsz, ha nem tudod, hogy mit is akarsz mondani. David például először megpróbálta visszaterelni az anyját a valóságba. Amikor azonban az anyja nyilvánvalóan abszurd vádakat vágott a fejéhez, visszavonult, és teret engedett az anyjának, amíg nem tisztázta magában a szándékait. Rájött, hogy semmi értelme nem lenne vitatkozni, érvelni vagy rámutatni a torzításokra, mert ahhoz az anyja nem gondolkodott elég racionálisan. David inkább átgondolta a prioritásait, és azt, hogy végső soron mit akar tenni.

Egy idő után ne védekezz az ÉÉSze vádjaival szemben. Azért akar veszekedni, hogy mindkettőtök figyelmét elterelje arról, amit tett. Lépj inkább hátra, szakadj el az értelmetlen harctól, és tisztázd az álláspontodat. Állítsd magad megfigyelő üzemmódba, gondolatban címkézd fel és magyarázd meg magadnak, amit az ÉÉSze művel, mintha egy kicsit kívül állnál a helyzeten. Kerüld a reaktív érzelmeket, próbálj objektív maradni.

Egyetlen percig se hidd, hogy mivel az ÉÉSze ki van borulva, te feltétlenül valami rosszat tettél. Bár az ÉÉSze, akárcsak a kisgyerek, másokat hibáztat, amikor nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy ő szeretné, ez nem jelenti azt, hogy valóban te volnál a felelős. Az érzelmi elhatárolódás révén fel fogod ismerni, miben mesterkedik: meg akar gyötörni, hogy beadd a derekadat, és az a valóság érvényesülhessen, amelyet az ÉÉSze talált ki.

Töprengés és felfedezés

Gondolj vissza egy olyan alkalomra, amikor egy ÉÉSze megsértődött és haragudott rád. Írd le, miért tartott téged hibásnak, vagy mi oka volt megsértődni. Kapcsolatban állt azzal, hogy nem úgy alakultak a dolgok, ahogyan ő szerette volna, hanem úgy, ahogyan te?

Hogy érezted magad, amikor rájöttél, milyen képtelen a viselkedése? Hogy érezted magad, amikor eltorzította a valóságot, hogy alá tudja támasztani a vádjait?

Tipp: Az a feladatod, hogy eléggé eltávolodj a helyzettől, és felismerd, hogy az ÉÉSze irracionálisan viselkedik. Ráébredhetsz, hogy sokkal gyengébb vagy kevésbé stabil, mint addig gondoltad. Ez fájdalmas felismerés is lehet, mert úgy neveltek, hogy az ÉÉSze-t józan gondolkodású felnőttnek tartsd még akkor is, ha helytelenítheten vagy bizarr módon viselkedik. Ha azonban egyszer átlátsz rajta, az abszurditása tárgyilagosságot és önvédelmet fog kiváltani belőled, nem pedig bűntudatot.

28

Csak arra vágyom, hogy szeressen, és megértse, mit érzek.

Inkább elérhető célokat válassz!

Ha internalizáló típus vagy, szeretsz barátkozni, tartalmas beszélgetéseket folytatni és másokat jobban megismerni. Akkor vagy a legboldogabb, ha az *érdeklődés kölcsönös*, és közeli barátságok alakulnak ki. Olyannyira jólesik ez a hiteles, őszinte hozzáállás, hogy frusztrál, ha ismét felszínes csevegést kell folytatnod.

Mint mindenki más, te is szereted, ha valaki érdeklődik irántad, és többet akar tudni rólad és az érzéseidről. De sajnos, amikor egy önző ÉÉSze-t nem érdeklik a szubjektív élményeid, úgy próbálsz közelebb kerülni hozzá, hogy még nyíltabban feltárod előtte a gondolataidat és érzéseidet. Azt reméled, hogy ez a fokozott nyitottság szorosabb kapcsolatot eredményez.

Talán az érdeklődését, az empátiáját akarod felkelteni, amikor komolyabb témák felé tereled a beszélgetést, de az eredményre nincs ráhatásod. Az ÉÉSze-t nem tudod rávenni, hogy nagyobb empátiával viszonyuljon hozzád, és érdeklődni sem fog irántad úgy, hogy azt érezd, látja, ki vagy, és elfogad olyannak. Minél elszántabban próbálsz igazi kapcsolatot kialakítani vele, annál nagyobb lesz a csalódásod. Hiába követsz el mindent, hiába osztod meg vele az élményeidet, a végén szomorúan állapíthatod meg, milyen keveset kapsz tőle vissza.

Tudom, érthetetlen, mert talán érzed, hogy az ÉÉSze szeret, és fontos vagy számára. Érzed a kötődést. Vágyik a kapcsolatra, bár az abban tanúsított viselkedése nem felel meg az elvárásaidnak. Lehetetlenség rávenni, hogy hagyjon fel a védekezéssel, és kapcsolódjon hozzád.

Néha mégis megadatik egy-egy spontán pillanat az ÉÉ személlyel, amikor a maga módján empátiával fordult feléd és támogat. Észrevesz rajtad valamit, és aggodalmát fejezi ki, de valószínűleg elveszíti az érdeklődését, amikor megpróbálod elmagyarázni az érzéseidet. Másképpen szólva, néha eszébe jut, hogy vigaszt nyújtson, de csak olyankor, amikor *ő* úgy érzi, nem feltétlenül akkor, amikor neked szükséged van rá. Így próbálja kifejezésre juttatni, hogy fontos vagy számára, de ne gondold, hogy mélyebb érzésekről fog tudni beszélni, vagy segíteni fog neked az adott tapasztalat feldolgozásában.

Még felnőttként is vágyhatsz rá, hogy az ÉÉ szülőd olyan *megtartó* vagy *támogató* környezetet biztosítson számodra (Winnicott, 1989), mint amilyenre gyermekkorodban szükséged volt. Ez azt jelenti, hogy a szülő elég érzékeny és gyengéd ahhoz, hogy gyermeke számára biztonságos teret (vagyis kapcsolatot) teremtsen, amelyben növekedhet és biztonságban érezheti magát. Ha a gyerek felnőtt, a szülők a figyelmükkel és érzelmi jelenlétükkel, az empátiájukkal továbbra is biztonságosan „megtartják". Normális és egészséges ilyen figyelmes kapcsolatra vágyni, hiszen ez biztonságos teret ad, amelyben fejlődhetünk.

Mindannyiunkban megvan az az eredendő, élethosszig tartó ösztön, hogy lelkileg folyamatosan érjünk (Erikson, 1950; Anderson, 1995). Akkor tudjuk kihozni magunkból a legtöbbet, ha a kapcsolataink támogatják és ösztönzik a növekedésünket. Talán azért igyekszel ilyen jellegű kapcsolatot teremteni a hozzád közel álló ÉÉ személlyel, mert érzed, mi-

lyen gazdagító lenne a valódi osztozás és a kölcsönös tisztelet révén vele együtt fejlődni. Ahogy érettebbé válsz, és főként, amikor gyermekeid születnek, talán benned is feltámad a természetes késztetés, hogy a szüleiddel együtt haladj az életutadon. Miközben az új felnőttkori kihívásokon dolgozol, az ő támogatásuk és empátiájuk segítségével a lehető legjobban tudnád végezni a feladataidat, és kevésbé éreznéd magad egyedül.

A támogatás igénye miatt azonban olyan célok fogalmazódhatnak meg benned, amelyeket egy ÉÉSze nem tud teljesíteni. Amikor érzi, hogy empátiát vagy intimitást várnak el tőle, ingerült lesz, és valamilyen ürüggyel feszültséget vagy nézeteltérést gerjeszt, hogy lerombolja a közelséget. Így nem kell részt vennie olyasmiben, ami valószínűleg kellemetlen számára – vagyis nem kell érzelmileg közel kerülnie egy másik emberhez.

Ron például felhívta idős apját, hogy boldog születésnapot kívánjon neki. Az apja végighallgatta szívélyes jókívánságait, majd durva megjegyzést tett a Ron által támogatott pártra. Ron szeretettel fordult az apja felé, de rosszul sült el a dolog. Számtalan hasonló esetre emlékezett, amikor az apja egy-egy otromba megjegyzéssel tönkretett egy szép pillanatot. Nem sejtette, hogy neki ugyan örömet szerez egy figyelmes telefonhívás, de az apja akkor érzi jól magát, ha ellenségesen viselkedhet. Nem vagyunk egyformák, mindenki számára mást jelent a kellemes interakció.

Mindezt átgondolva, Ron megállapította, hogy ha kedveskedni akar az apjának, fel kell készülnie valamilyen barátságtalan reakcióra, amelyhez az apja önvédelemből folyamodik. Ez a valóság, és ha nem veszi tudomásul, csak megbántódik, az apja pedig a legkevésbé sem zavartatja magát. Ron tehát tudomásul vette, hogy az apja automatikusan elutasítja a kö-

zeledését, semleges maradt, és nem reagált a szurkálódására. Hiába fordult melegséggel és nyitottsággal az apja felé, nem kapott viszonzásul sem szeretetet, sem empátiát, csupán tüskés védekezést.

Akárcsak Ron, te is kiismerheted az ÉÉSze természetét, és ahhoz igazíthatod a céljaidat. Igen, lehet, hogy azt szeretnéd, ha szeretne és megértené az érzéseidet, de nem biztos, hogy ez reális cél. Mivel annyira kiszámíthatók a közelségre adott reakciói, bátran elmondhatod neki, amit szeretnél, de számíts rá, hogy a reakciójában nem lesz sok köszönet.
Most nézzük meg, milyen fontos, hogy elérhető célokat tűzz ki magad elé, és ne érjen túl gyakran csalódás!

Stratégia

Ha kellemes kapcsolatot remélsz az ÉÉ személlyel, sok lelki fájdalomra kell számítanod. Hogy mekkorára, az attól függ, hogy mit szeretnél, és mit tud nyújtani a másik. Mindig nagy a kísértés, hogy szíved legmélyebb szeretetével fordulj a számodra fontos személy felé, csakhogy ettől a nyíltságtól az ÉÉSze akaratlanul is visszavonulót fúj. Igyekezz inkább abban az irigylésre méltó állapotban maradni, amikor megacélozod magad, és tudod, hogy bármit is tesznek mások, te nem billensz ki a lelki egyensúlyodból. Ha reálisabb célokat tűzöl ki magad elé, például, hogy pusztán tényközlésre szorítkozol, vagy úgy kommunikálsz, hogy nem vágysz mélyebb *érzelmi* kapcsolódásra, elégedettebb leszel az eredménnyel. Erősebbnek fogod érezni magad, ha az a célod, hogy egy-egy alkalommal sikeresen, higgadtan kommunikálj az ÉÉ személlyel, és nem akarsz szoros kapcsolatot kiépíteni vele. Az legyen a célod, hogy megtervezd a saját viselkedésedet, nem pedig az, hogy érzelmileg kielégítő reakciót sajtolj ki belőle.

Töprengés és felfedezés

Idézz fel egy alkalmat, amikor hiányzott egy ÉÉSze, és kapcsolódni szerettél volna hozzá. Mi történt, amikor megpróbáltad elmélyíteni vele a kommunikációt? Hogyan érezted magad, miután beszéltél vele?

Ha visszagondolsz, mit reméltél tőle? Írd le, minek örültél volna. Pontosan mit mondhatott vagy tehetett volna, hogy elégedett és hálás legyél?

Tipp: Gyakorold az önuralmat és a határok kijelölését, valamint azt, hogy nem vársz megértést és érzelmi támogatást az ÉÉSze-től. Ha tudod, mire számíthatsz, és reális célokat fogalmazol meg a kapcsolatotokban, máris jobban fogsz tudni örülni annak, amit az ÉÉSze-től kapsz. Talán nem ilyennek képzeled a szeretetet, de lehetséges, hogy ennél többet nem adhat. Mit gondolsz, beéred ennyivel? Mi fáj kevésbé, ha elvárásokat támasztasz vele szemben vagy ha elfogadod a korlátait?

29

Mindig gonosznak és szívtelennek érzem magam, amikor kijelölök egy határt.

Amikor bűntudatod van, mert megvéded magad

A nárcisztikus ÉÉSze csak akkor hiszi el, hogy szeretik, ha a másiknak is ugyanazok a vágyai, mint neki. Ahogy egy kisgyerek is dühös lesz, ha nemet mondanak neki, az ÉÉSze is különleges bánásmódot vár el, amibe nem tartozik bele az, hogy határokat jelölsz ki. Hogyan is szerethetnéd, ha te mást akarsz, mint ő...? Éretlensége és mások semmibevétele mutatkozik meg az elvárásaiban: *ha igazán szeretsz, megadod, amire vágyom.*

A határ a nárcisztikus ÉÉSze kriptonitja. Egzisztenciálisan csakis akkor érzi magát biztonságban, ha uralkodhat rajtad. Nem veszi észre, és nem is lényeges számára, hogy saját szubjektív tudatod és preferenciáid vannak (Shaw, 2014). A határaid arra emlékeztetik, hogy nem uralkodik rajtad, és ez veszélyezteti a jogosultságérzetét. Rettegéssel tölti el a tudat, hogy esetleg már nem is fontos számodra, továbbá az is, ha nem ő irányíthat, és nem őt helyezed az első helyre. Megalázónak érzi, ha kijelölöd a határaidat, és ez aláássa az önbecsülését.

Ezért válhat agresszívvé a nárcisztikus fél egyes kapcsolatokban, amikor a partnere megpróbál határokat szabni, és azzal fenyeget, hogy elhagyja vagy megvonja a szeretetet. A privilegizált státusz hirtelen elvesztése egzisztenciális pá-

nikot vált ki a nárcisztikus ÉÉSze-ben; olyan érzés ez számára, mintha megszűnne létezni. A lelkileg sérülékeny ÉÉSze, különösen, ha nárcisztikus vonásokkal is rendelkezik (Helgoe, 2019), nagyon feldühödhet, és indokoltnak érezheti, hogy az irányítás visszaszerzése érdekében szélsőséges lépéseket tegyen. (Feltétlenül kérd ki szakember tanácsát, és tedd meg a szükséges óvintézkedéseket, ha azt gyanítod, hogy ez várható.)

A nárcisztikus szó hallatán rendszerint a grandiózus, nagyképű, felfuvalkodott típusra gondolunk (Kernberg, 1975; Kohut, 1971), vannak azonban csendesebb, rejtőzködőbb alkatúak is, akik bűntudatkeltéssel, passzív agresszióval vagy boldogtalanságuk hangoztatásával uralkodnak másokon. A passzív nárcisztikus (Mirza, 2017) a nyomásgyakorlás kevésbé nyilvánvaló módszereihez folyamodik, például lelkiismeret-furdalást okoz, megszégyenít, gázlángozik (Marlow-MaCoy, 2020), nem szól hozzád és játssza a mártírt, hogy csak néhányat említsek, de a következmény ugyanaz. Akár dühkitöréstől tartasz, akár felelősnek érzed magad a depressziójáért vagy az öngyilkos gondolataiért, mindkét esetben hatékonyan uralkodik rajtad.

Akár nárcisztikus az ÉÉSze, akár nem, nem érdekli, miért jelölsz ki határokat. Eszébe sem jut, hogy zavaró lehet a magatartása, ezért elvárja, hogy abbahagyd a panaszkodást, és engedd úgy viselkedni, ahogyan eddig. Hiába is próbálnád kitartóan elmagyarázni neki, nem fog meghallgatni, mert nem reflektál önmagára. A határok kijelölése az ő szemében szükségtelenül udvariatlan lépés, mintha minden ok nélkül rideg és gonosz lennél.

Sok ÉÉSzüFGye azt hiszi, hogy amikor végre határokat szab egy ÉÉSze-nek, magabiztosnak és erősnek fogja érezni magát. A szomorú igazság azonban az, hogy inkább kudarc-

ként élheti meg ezt. Az ÉÉSze ugyanis ahelyett, hogy tiszteletben tartaná a kívánságaidat, megsértődik, ragaszkodik ahhoz, hogy az történjen, amit ő akar, esetleg olyan sértetten vagy dühösen viselkedik, hogy nem is tudod, megérte-e kiállni magadért. Nem hagyja, hogy te „győzz", mert csak a „mindent vagy semmit" felállást ismeri, az együttműködés, a kompromisszumkészség és a kölcsönös egyezség az ő fogalmai szerint egyet jelent azzal, hogy ő veszített. Nem érti, mit jelent az, hogy meghallgatni a másikat, megbeszélni valamit, és megegyezésre jutni. Vagy mellette állsz, vagy ellene vagy.

A határszabásodat önzésnek tartja. Nem érdekli, hogy önmagadat vagy az egyéniségedhez való jogodat próbálod megvédeni. Úgy véli, ő nem ártott neked – csakis szeretetet kapsz tőle –, te mégis tönkreteszed a kapcsolatotokat a nevetséges viselkedéseddel. Fel nem foghatja, miért kell korlátokat állítanod elé, mert nincs tisztában azzal, milyen hatással van másokra a magatartása.

Volt például egy nő, Loni, aki határokat jelölt ki az anyjának, aki irányítani akarta az életét, az anyja azonban ebből semmit sem értett. „Miért csinálod ezt velem?!", kérdezte elkeseredve. „Semmit sem csinálok veled. A te viselkedésedre reagálok!" Kétséges, hogy az anyja értette-e a különbséget, Loni számára azonban egyértelmű volt. Nem az anyját akarta minden ok nélkül kínozni, csupán önmagát védte. Erősebbnek érezte magát, amikor már nem akarta, hogy az anyja is megértse. Amikor ráébredt, hogy az anyja nem szorosabb, őszintébb kapcsolatra vágyik, csupán irányítani akarja őt, Loni azt is megértette, hogy amit tesz, az nem gonoszság, nem szívtelenség. Egyszerűen azt várta el az anyjától, hogy önálló egyéniségként kezelje.

Lássuk most, hogy miként kezelheted a hasonló helyzeteket és embereket!

Stratégia

Talán nem a kompromisszum a legjobb stratégia, hanem a lázadás. De ne az ÉÉSze ellen lázadj, hanem a *saját* szokásaid ellen, hogy rosszul érzed magad az ÉÉSze elvárásai miatt. Ha ÉÉ szülő mellett nőttél fel, személyiséged egyik része készenlétben állhat, hogy bűntudatot és szégyent érezzen még akkor is, ha semmi oka sincs rá. A bűntudat és a szégyen végtére is jól ismert érzések egy ÉÉ személlyel fenntartott kapcsolatban.

Amikor rád tör a megszokott bűntudat, és egy belső hang megszid, hogy rossz ember vagy, amiért határokat szabtál, jusson eszedbe, hogy nincs miért szidalmaznod magad. Légy objektív, lásd be, hogy az ÉÉSze hatalmi játszmát folytat, és szenvtelenül figyeld, hogyan próbál kétségeket ébreszteni benned önmagaddal kapcsolatban. Idézd fel, miért is jelöltél ki határokat, és ne inogj meg. Miközben az ÉÉSze képtelen vádakat vág a fejedhez, jusson eszedbe, hogy jó jel, ha amiatt gyötrődsz, hogy gonosz és szívtelen vagy, mert az arra utal, hogy már megvéded magad.

Az ÉÉSze átmenetileg akár a kapcsolatot is megszakítja, így próbálja visszaszerezni korlátlan hatalmát. Ha elutasítóan viselkedik, vagy nem szól hozzád, amiért határokat szabtál, gondolj erre: neked pusztán az a bűnöd, hogy egyenrangú partnereként viselkedtél. Ha belátod, milyen igazságtalan a visszautasítása, talán nem támad fel benned a bűntudat. Megpróbálhatsz kibékülni vele, de dönthetsz úgy is, hogy távolságot tartasz tőle. A dühe annak a jele, hogy a magad életét kezded élni.

Töprengés és felfedezés

Gondolj vissza egy alkalomra, amikor kijelölted a határokat, és ez nem nyerte el egy ÉÉSze tetszését. Milyen hallgatólagos ÉÉ kapcsolati szabályt szegtél meg? Írd le ezt a régi kap-

csolati szabályt, de a mondat így kezdődjön: „Nem helyes... (ezt vagy azt tenni)".

Ha elolvasod ezt a kijelentést, mit érzel? Milyen érzés, hogy mostanáig ehhez a méltánytalan szabályhoz tartottad magad?

Most válassz egy egészségesebb kapcsolati szabályt, amelyet szívesen követnél. Ezt a szabályt is kijelentésként fogalmazd meg, és ez a mondat is így kezdődjön: „Nem helyes... ...(ezt vagy azt tenni)". Hasonlítsd össze a két kijelentést. Melyikkel tudsz jobban azonosulni?

Tipp: Attól, hogy más a véleményed, még nem vagy szívtelen. És attól sem, ha nem teszel meg valamit, amit nem akarsz, vagy ha nem az ÉÉSze-t teszed mindig az első helyre. Ez csak akkor állná meg a helyét, ha a legfőbb erkölcsi értéket az képviselné az életben, hogy ezt a személyt mindig boldoggá kell tenned – bármi áron. Nem az jelzi a sikert, hogy az ÉÉSze elfogadja az általad kijelölt határt, hanem hogy egyáltalán határt jelöltél ki. Megvédted az érzelmi egészségedet, nem hagytad, hogy az ÉÉSze uralkodjon rajtad. Talán még a kapcsolatotokat is megvédted attól, hogy elidegenedjetek egymástól, mert így észszerű határokon belül elviselhetőnek érzed.

30

Azt mondja, hogy nem szeretem eléggé, vagy hogy nem jól szeretem. Tudok én szeretni?

Lépj hátra, és gondold végig, mi a szeretet!

Ha egy ÉÉSze rendszeresen azt állítja rólad, hogy önző vagy és nem törődsz vele, szép lassan így is fogsz viselkedni. Ha sokunkhoz hasonlóan te is szorongsz amiatt, hogy mit gondolnak rólad mások, el fogsz töprengeni azon, hogy talán valóban nem szereted eléggé az ÉÉSze-t. Az internalizáló típus nyitott a visszajelzésekre, nem csoda, ha megfordul a fejedben, hogy talán nem alaptalanok a vádak. Ezekben az interakciókban az önmarcangolás és a lelkifurdalás egyaránt szerephez jut.

Valószínűleg szereted ezt az ÉÉSze-t, és fontos a számodra – még akkor is, ha igazságtalanul azzal vádol, hogy nem vagy vele elég kedves. Erre téged elfog az aggodalom, hogy talán *tényleg* kőből van a szíved, mert *tényleg* nem szereted az ÉÉSze-t, amikor így viselkedik. Olyan ez, mint amikor valaki igazságtalanul azzal vádol, hogy dühös vagy; ettől a torzítástól aztán persze hogy felmegy benned a pumpa!

Gyakori vád egy ÉÉSze részéről, hogy nem szeretik. Ez a legmélyebb sebe és a legnagyobb félelme. Talán azért nem érzi magát biztonságban, mert történt valami gyermekkora korai szakaszában. Talán nem érzi magát elég jónak és szerethetőnek, ezért tart tőle, hogy nem fogják értékelni és gondját viselni. Ennek következtében hiperérzékeny a megbízhatatlanságra, a hűtlenség minden megnyilvánulására, az elégtelen figyelemre. Gyanakvásával sokszor éppen azokat a kapcsolati problémákat idézi elő, amelyektől annyira retteg.

Sok ÉÉSze, aki érzelemszegény gyermekkort tudhat maga mögött, tudattalanul a saját gyerekeitől vár érzelmi támogatást, mert hozzájuk nagyon szoros kötelék fűzi, és biztonságos személyeknek tekinti őket. Ettől megfordulnak a szerepek, és kialakul a gyerekek parentifikációja (Minuchin et al., 1967; Böszörményi-Nagy, 1984). Az ÉÉ szülő nem tudja megnyugtatni magát, nem képes megtartani az érzelmi egyensúlyát, ezért a gyerekeitől várja, hogy különlegesnek tartsák, és tegyék az első helyre. Kellemetlen kijózanodás, amikor kiderül, hogy a gyerekek természettől fogva önzők és állandó figyelmet igényelnek. Az érzelmileg bizonytalan ÉÉ szülő személyes sértésnek veszi ezt az egyébként normális gyermeki viselkedést, és az az irracionális érzése támadhat, hogy megalázzák és uralkodni próbálnak rajta.

Az ÉÉ szülő óhatatlanul a feldolgozatlan gyermekkori szükségleteit és csalódásait éli ki gyermekeivel. Ez magyarázatul szolgál a veled szemben támasztott igazságtalan elvárásai egy részére. Amikor valami beindítja az „elhagyott gyermek" élményét, magát ártatlan gyereknek látja, te pedig a nemtörődöm szülőt jelképezed. Nem szeretheted eléggé a jelenben, mert a múltban úgy érezte, hogy nem kap elég szeretetet. Az ÉÉSze az aktuális kapcsolatában gyakran próbálja szimbolikus helyettesítéssel visszafordítani az érzelmi sérülését, de ez nem lehetséges. Sosem fogja úgy érezni, hogy eléggé szeretik, ezért a bizonytalansága és értéktelenségérzése sem múlik el. Amint felismered, hogy az ÉÉSze egy múltbeli személy hibáinak jóvátételét várja el tőled, visszautasíthatod a torz vádjait.

Az igazi szeretet arról ismerhető fel, hogy mindkét félnek helye van a kapcsolatban. A szeretetnek és az elfogadásnak

oda-vissza kell működnie, egyik fél sem használhatja ki a másikat. Nem igazi a szeretet, ha az egyik félnek önmagát feláldozva kell bizonyítania a szeretetét. Te tudod, hogy szereted az ÉÉSze-t, és azt is tudod, amikor már annyit adsz, hogy az fáj. Ha valaki a szereteted bizonyítékaként olyasmit vár el tőled, amit te nem akarsz megtenni, akkor nem vesz emberszámba, hanem a tulajdonaként kezel.

Gondoljuk végig, hogyan kezelheted egy ÉÉSze irracionális vádjait, miszerint nem szereted eléggé!

Stratégia

Amikor egy ÉÉSze azt veti a szemedre, hogy nem eléggé szereted, lépj hátra egy lépést, és vedd szemügyre a teljes képet. Valószínűleg azt fogod látni, hogy akkor érzi úgy, hogy „nem szereted", amikor az egyéniségedet véded vagy határokat jelölsz ki, jelezve, hogy milyen bánásmódot várasz el tőle. Ne feledd: a szeretet nem azt jelenti, hogy azt csinálhat, amit akar, mert te megengeded neki; az pedig, hogy kitartasz az igényeid mellett, nem egyenlő azzal, hogy már nem szereted. *Ő* nem szeret, amikor azért tesz rád megjegyzéseket, amiért kénytelen voltál kiállni magadért.

Nézd csak meg a hatalmi dinamikát: tiszteletteljes módon, méltányos kérésekkel áll elő, vagy rossz érzést kelt benned, hogy behódolj neki? Csakis akkor fogod észrevenni a különbséget, ha hátrább lépsz, és messzebbről vizsgálod meg a kapcsolatotokat.

Egyszer-kétszer megnyugtathatod, hogy szereted, de ne nyiss vitát a vádjairól. Hiába is próbálod elmagyarázni neki az álláspontodat, ő valószínűleg továbbra sem fog tudni elszakadni az érzelmi torzításaitól. Ezek a torzítások nem a te hibáid, és nem is a te dolgod, hogy kijavítsd őket.

Töprengés és felfedezés

Gondold végig, hogyan bánsz azokkal, akik fontosak számodra. Írd össze az interperszonális értékeidet (az interakcióid során követett elveket), amelyekhez minden kapcsolatban tartani próbálod magad.

A listát elnézve *te* mit gondolsz, képes vagy szeretni? Hogyan mutatod ki, hogy fontos számodra valaki? Gondolj vissza a múltbeli kapcsolataidra, majd jegyezz le három emlékezetes interakciót, amely bizonyítja, hogy igenis tudsz szeretni.

Tipp: Amint az ÉÉSze vizsgáztatni akar, hogy mennyire szereted, máris tudhatod, hogy sosem lesz neki elég az a szeretet, amit adsz. Talán nem is a „szeretet" a jó szó. Inkább arról lehet szó, hogy soha nem lesz elég, akárhányszor is helyezed őt az első helyre, akárhányszor engeded meg neki, hogy *uralkodjon rajtad*, miközben ő az ártatlan, megbántott felet játssza. Amikor megkérdőjelezi az iránta érzett szeretetedet, csak a figyelmedet akarja elterelni, hogy kibújhasson az érzelmi munka rá eső része alól, mert azt persze nehezebb elérni, hogy a kapcsolat *mindkét* fél számára megfeleljen. Észrevehetted már, hogy ezekre a problémákra nincs megoldás. Még ha őszintén szereted is, ezt talán soha nem tudod „bebizonyítani" neki.

31

Bármit teszek, úgy viselkedik, mintha megbántottam és elárultam volna.

Miért nem tudod megnyugtatni az ÉÉSze-t?

Sok ÉÉSze mintha megrekedt volna a sértettségben és a hosszú szenvedésben. Mindig talál valamit, ami nem jó. Nehéz dolgod van, ha egy ilyen ÉÉSze fontos a számodra – különösen akkor, ha a gyereke vagy –, mert folyamatosan kimeríti az empátiádat. Ha valaki bánatos, együttérzéssel fordulunk felé, ezt azonban sok ÉÉSze elutasítja, mintha az ő nagy gondjain semmilyen vigasztalás nem enyhítene. Ez egy ördögi kör: ha együttérzően viselkedsz vele, az kevés, mert nem veszed elég komolyan a baját, ha viszont nem vigasztalod, azzal azt bizonyítod, hogy nem is fontos számodra. Sehogy sem jó. Csak akkor lenne elégedett, ha folyamatosan körülötte forogna a világ.

Természetesen segíteni próbálsz rajta, mert úgy látod, hogy ezt szeretné. Csakhogy minél többet teszel érte, annál frusztráltabbnak érezheted magad a makacs negativitása miatt. Hiába igyekszel megoldani az aktuális problémáját, ő nem tud szabadulni attól, milyen igazságtalanság vagy méltánytalanság érte, mintha csak élvezné az áldozat szerepét. Nem is annyira segítségre vágyik, mint inkább arra, hogy megerősítsd a pesszimista életszemléletét, vagyis, hogy nincs igazság a földön, és neki sosincs szerencséje. Amint tárgyilagosan rámutatsz a tényekre, vagy nem értesz vele

egyet abban, hogy milyen lehetetlenül viselkednek mások, te is az ellenség táborában találhatod magad.

A boldogtalan ÉÉSze nem feltétlenül akarja jobban érezni magát. Talán csak azt szeretné, hogy ne egyedül kelljen boldogtalannak és keserűnek lennie. Ezt különösen az internalizáló ÉÉSzüFGye érti meg nehezen, mert ő általában a probléma megoldását keresi. Jó ötletnek tűnhet arra bátorítani az ÉÉSze-t, hogy pszichoterápia keretében tárja fel a problémája gyökereit, számára azonban fontosabb lehet, hogy kieressze magából a gőzt, mint hogy bármin is változtasson.

Talán azért is javaslod a terápiát, mert kezdesz kiégni attól, hogy állandóan csak panaszkodik, de semmi sem változik. Joggal gondolhatod, hogy önismeretre volna szüksége, és a terápiában látod a megoldást, mert azzal változtatni lehetne a problémát előidéző mögöttes mintákon. Ha azonban bármilyen probléma megoldásához vezető első lépésként önvizsgálatot javasolsz, az ÉÉSze kritikának veszi és megsértődik. Mivel alapvetően externalizáló beállítottságú, csak azt látja, hogy *másnak* miben kellene megváltoznia. Számára a vádaskodás jelenti a megoldást.

Az ÉÉSze önsorsrontó gondolkodásmódja miatt idővel önvédelemből érzelmileg elzárkózol vagy visszahúzódsz. Már nem reagálsz a boldogtalanságára és a felháborodására, és egyre kevésbé sajnálod. Nem fordulsz felé empátiával, mert rájössz, hogy nem segít, ha együttérzel vele. Senki sem tud huzamosan empátiát kínálni olyasvalakinek, aki folyamatosan mártírnak vagy áldozatnak állítja be magát. Már nem veszed rá a fáradságot, hiszen az ÉÉSze-t nem lehet kimozdítani a helyzetéből.

Mit lehet kezdeni ezzel a frusztráló dinamikával? Íme, néhány ötlet.

Stratégia

Amikor egy ÉÉSze folyamatosan negatívan viselkedik, lépj hátra, és mérd fel, hogy mi is történik. Mit kér valójában? A segítségedet kéri, vagy azt akarja, hogy vele együtt siránkozz az élet igazságtalanságain? Méltányolja az erőfeszítéseidet, vagy úgy tesz, mintha nem fognád fel a szenvedése mértékét? Megköszöni a támogatásodat, amikor már jobban érzi magát, vagy rátér a következő panaszára?

Tekintsd intő jelnek, ha azért panaszkodik, mert mindenki hibás, csak ő nem, és nem hajlandó végiggondolni, ő maga hogyan javíthatna a helyzetén. Lehetsz vele kedves és megnyugtató, de nem kell belehalnod a hősies erőfeszítésbe. Kell bizonyos egészséges távolságtartás és szkepticizmus, ha valaki panaszkodik, de amikor segítséggel szolgálsz, méltatlankodik vagy ingerültnek látszik.

Végül lehetséges, hogy az együttérzésed és az empátiád nem segít, mert mélyebb problémák vannak a háttérben, amelyek az ÉÉSze gyermekkorában elszenvedett rossz bánásmódból vagy nélkülözésből fakadnak. Hiába próbálsz gondoskodni róla, ezzel a korai sérüléssel nem tudsz mit kezdeni, ha ő maga nem dolgozik azon, hogy feldolgozza azt.

Töprengés és felfedezés

Jellemezz egy ÉÉ kapcsolatot, amely elszívta az erődet, mert az ÉÉSze nem fogadott el visszajelzést, hanem továbbra is ugyanazt a problémát szajkózta. Mit éreztél iránta, amikor nem mutatott érdeklődést a gondolataid vagy segítséged iránt?

Fel tudsz idézni egy másik kapcsolatot, amelyben örömet szerez, hogy empátiával, segítőkészen fordulsz egy személy felé, akinek éppen problémája van? Miben más az, ahogyan ez a személy beszél veled? Miben különbözik az ő reakciója az ÉÉSze reakciójától?

Tipp: Ha valaki haragszik a világra, neked kell megküzdened a hangulatával, és a te dolgod, hogy felvidítsd? Segítséget kér, vagy csak lehúz a nyomasztó nézeteivel? Kérdezd meg magadtól, nem téveszted-e össze a sértődöttségét és a feljogosítottságtudatát az igazi lelki fájdalommal? Ha vesztesnek érzed magad, amikor segíteni próbálsz valakin, akkor talán nem is akar segítséget az illető. Senki világnézetét nem tudod megváltoztatni, bárhogy igyekszel is. Ez kizárólag neki sikerülhet, de ettől még lehetsz vele kedves, és közben nem szükséges a végkimerülésig adnod.

32

Szabad lettem, de hiányzik a szoros kapcsolatunk.

Amikor szomorúsággal tölt el, hogy kiszabadultál az ÉÉSze hálójából

Amikor hátralépsz az érzelmileg éretlen személlyel fenntartott kapcsolatodból, meglepetten tapasztalhatod, hogy szomorú vagy. Bosszantott a viselkedése, ezért fel sem tűnt: titokban megelégedéssel tölt el, hogy ilyen központi szerephez jutsz az életében. Érthetetlen lehet számodra ez a hiányérzet, ha arra számítottál, hogy a határok kijelölése kizárólag megkönnyebbülést fog hozni.

Ne felejtsd el, hogy bár felszabadító érzés újra a magad urának lenni, az individuáció a régi kapcsolati minták elvesztését is magával hozza. A hátralépés előre nem látott érzelmi költségekkel járhat. Óhatatlanul űr támad benned, ha már nem a másik személyt helyezed az első helyre. Annak a részednek, amely korábban az ÉÉSze kívánságait leste, hirtelen nem marad tennivalója.

Sikeresen kijelölted a határokat, de lehet, hogy az éntudatod még nem elég erős a változás kezeléséhez. Talán egy kicsit elveszettnek érzed magad, ha az énfejlődésed még nem érte utol a fontos személyről való leválásodat. Az is lehet, hogy fel sem tűnt, mennyire ennek a személynek a preferenciái körül forog az identitásod és a mindennapi életed. Viszonylag gyorsan felzárkózhatsz azonban, ha felismered, hogy az új interakciós stílus mindenkinek a javára szolgál. Nézzük meg, hogyan alakult ez Avery és a húga esetében!

Averynek egyetlen testvére volt, a depressziós, alkoholista Jill. Miután elhanyagoló, egyedülálló anyjuk Jill kamaszkorában meghalt, Jill rászokott az ivásra, és Averyt használta fő érzelmi támaszként. Jill aztán felnőttkorukban is elvárta, hogy Avery mindennap felhívja vagy SMS-t írjon neki. Nemritkán azzal hívta fel nővérét, hogy bárcsak meghalna, vagy nem állt szóba vele, ha Avery nem érdeklődött eléggé a problémái iránt. Avery úgy érezte, mintha két főállású munkája volna: el kellett tartania magát, és aggódnia kellett a húga miatt. Végül megelégelte, és megkeresett, hogy segítsek neki egészségesebb határokat kijelölni.

Ahogy Avery kezdte átlátni, miként hat rá Jill viselkedése, és megkérdezte magától, hogyan érzi magát a húgával való interakciók közben, rájött, milyen érzelmi árat fizet érte. Csendben elkezdte meghatározni a saját preferenciáit, mielőtt még teljesítette volna Jill kívánságait. Érezte, hogy az érzelmi egészsége forog kockán, ezért korlátozta a kapcsolatukat. Azt is kikötötte, hogy Jill járjon terápiába, továbbá keressen magának új barátokat és elfoglaltságokat.

Jill ellenállt. Avery személyében neki már tökéletes támogatórendszere volt! Haragudott a nővérére, és ahogy korábban, minden kapcsolatot megszakított vele. Most is arra várt, hogy Avery majd hívogatja, és megpróbál kibékülni vele. Csakhogy Avery nem tett semmit. Nem aggódott amiatt, hogy a húga nem áll szóba vele, ehelyett magával foglalkozott, és megkönnyebbülten gondolta végig, mi mindent csinálhat a szabadidejében. Amint több ideje jutott magára, enyhült a rá nehezedő nyomás és a szorongása is. Eltökélte, hogy soha többet nem csinál magából bolondot csupán a békesség kedvéért.

Jill mintha megérezte volna ezt: azzal hívta fel Averyt, hogy eddig azért nem telefonált, mert öngyilkos akart lenni, és milyen testvér az, aki fel sem hívja, hogy él-e vagy hal.

Avery ekkor megmondta neki, hogy ne hárítsa rá a felelősséget. Jill azzal vágott vissza, hogy úgy helyes, ha számíthat a testvére segítségére. „Jill, soha többé nem foglak azért felhívni, hogy a mentális állapotodat ellenőrizzem. Ezen a téren rám többet ne számíts. Segítek keresni neked egy szakembert, de ez minden."

Avery azért tudta mindezt elmondani, mert hátralépett, és felismerte, milyen igazságtalan Jill, amikor öngyilkossággal fenyegetőzve traumatizálja őt. Jill a tetteivel és szavaival kimutatta, hogy semmi rosszat nem lát abban, ha Avery rémülten rohan hozzá – azt gondolván, hogy a húga a halálán van –, arról viszont hallani sem akart, hogy terapeutához forduljon.

Mivel Avery nem ingott meg és egészségesebb távolságot tartott, Jill végül beadta a derekát. Eljárt egy terapeutához és elkezdett némi társasági életet élni. Az igazi változás akkor következett be, amikor beállítottak neki egy gyógyszert, és jobb lett a kedve. Ilyen támogató háttérrel már Avery is jobban élvezte Jill társaságát, bár közben szigorúan ügyelt a határokra.

Avery azonban meglepetten tapasztalta, hogy miután sikeresen kijelölte a magánélete határait, továbbra is erős késztetést érzett, hogy hívogassa a húgát, nincs-e valami problémája. Tudattalanul attól félt, hogy sem ő, sem Jill nem éli túl az individuációs folyamatot. Megnyugtattam, hogy nem fogja a húga halálát okozni, ha a saját életét éli, és ez csak annak az érzelmi leválásnak a velejárója, amelynek már évekkel korábban meg kellett volna történnie.

A húgáról való érzelmi leválása gyorsabban haladt, mint a személyes fejlődése, ezért nem tudott mit kezdeni azzal, hogy hirtelen megszabadult egy rakás felelősségtől. Önálló élettel rendelkező személyként kellett újragondolnia az énkoncepcióját, mert már nem a problémás Jill érzelmi téma-

sza volt. Kitartott amellett, hogy egészségesebb kapcsolatot alakít ki a húgával, amelyben őszinte hozzá, korlátokat állít fel, és nem tesz meg olyasmit, amit nem akar. Ennek az új énkoncepciónak a megszilárdítása érdekében alaposan végiggondolta, mi minden érdekli, mik az álmai és az értékei önálló emberként. Odafigyelt a saját fejlődésére, amitől kiegyensúlyozottabb lett és teljesebb életet élt.

Persze továbbra is akadtak nehéz pillanatok. „Nagyon-nagyon szomorú vagyok, hiányzik a régi életem. Hiányzik Jill. A vele való érzelmi kapcsolatom azon alapult, hogy nekem kell egyben tartanom az érzelmileg széthullott húgomat. Egész életemben az ő problémáihoz igazodott az identitásom, és ezt nagyon fontos feladatomnak éreztem. Én tartottam benne a lelket; én voltam az első személy az életében, aki igazi, biztonságos szeretetet nyújtott neki." Avery a húga nélkülözhetetlen érzelmi megmentőjeként betöltött szerepének elvesztését gyászolta.

Mivel Jill már önállóbban élte az életét, Avery idővel élvezni kezdte a szabadságát: „Már nem érzem vele kapcsolatban a régi elkeseredést, sürgetést. Nincs több vészhelyzet." Utólag ráébredt, hogy a húgával való korábbi kapcsolatában valójában nem pusztán szeretettel fordult felé – a szolgája volt.

Nézzük meg, hogyan kezelheted a hasonló helyzeteket egy ÉÉ személlyel!

Stratégia

Miközben folyamatosan kijelölöd a határokat az ÉÉSze-nek, ügyelj rá, hogy ugyanannyi energiát fektess önmagad megismerésébe és egy pontosabb énkoncepció felépítésébe. Gondold végig, milyen kapcsolatot szeretnél az ÉÉ személlyel, és fogalmazd meg azokat az értékeket, amelyekhez az új interakciókban tartani akarod magad.

Számíts rá, hogy hiányérzeted lesz, vagy úgy fogod érezni, mintha veszteség ért volna, amikor ez az ÉÉ kapcsolat megváltozik, vagy az ÉÉSze keres valaki mást, akitől függhet. Írj le két pozitívumot, amiért érdemes kitartanod akkor is, ha ilyesmit érzel, hogy eszedbe jusson, miért fontosak a korlátok!

Töprengés és felfedezés

Mondj három interakciót, amelyben jelenleg részt veszel egy ÉÉ személlyel, de nem élvezed. (Például nem élvezed az adott tevékenységet; túl sokat beszél az ÉÉSze; nem mondhatod el az igazi véleményedet; bele kell egyezned abba, amit kér.) Nyomást gyakorol rád, hogy engedelmeskedj, megszokásból hajolsz meg előtte, vagy mindkettő?

Képzeld el, hogy kijelölöd az egészséges határokat. A lelked mélyén hiányoznának a régi interakciók? Miért? Nevezz meg néhány barátot, akik megérthetik, hogy paradox módon olyasmi hiányzik, ami nem volt jó. Velük beszélhetsz erről, ha szükségét érzed.

Tipp: Amikor eltávolodsz az ÉÉSze-től, visszatérhetsz önmagadhoz, de nem biztos, hogy felismered magad! Érthető, ha furcsának találod az új helyzetet, hiszen nem szoktad meg, hogy a saját szükségleteiddel is foglalkozhatsz. Jusson eszedbe, hogy mindannyian nagyon ragaszkodunk a megszokott interakciókhoz, még akkor is, ha azok károsak számunkra. Miután kijelölted a határokat, lehet, hogy ez egy ideig kellemetlen és furcsa lesz, de fogadd el ezt a helyzetet. Mindig lépj hátra, és beszéld meg magaddal, mielőtt az ÉÉSze bármilyen kérésébe beleegyezel, és idővel ezt egyre természetesebbnek fogod érezni.

IV. rész

Segíts magadon!

33

Jóváhagyásra cseréltem a hitelességet.

Amikor az elismerés fontosabbnak tűnik, mint a valódiság

A legtöbb embernek jólesik az elismerés és a dicséret, hiszen az általuk kiváltott érzések jót tesznek az önbecsülésünknek és az önbizalmunknak. Probléma akkor lesz belőle, ha olyan keményen igyekszel lenyűgözni másokat, hogy elveszíted a kapcsolatot saját magaddal. Gyerekkorodban talán azt tanultad, hogy meg kell küzdeni az elismerésért, mert a szeretet és az elfogadás szigorú feltételekhez volt kötve. Ha az ÉÉ szüleid a te sikeredből táplálkozva növelték az önbecsülésüket, úgy érezhetted, hogy magadért és értük is dolgoznod kell. Talán biztonságos helyed sem volt, ahol önmagad lehettél volna. Talán ki kellett alakítanod egy megnyerő személyiséget, hogy jól kijöjj másokkal a családon belül és kívül. Lelki szükségletnek érezhetted mások elismerését. Gondolkodj el az egyik tehetséges kliensem, Mike történetén, aki szintén a fent említetteket tapasztalta meg gyermekkorában.

Mike nyolcadikos korában súlyos depresszióban szenvedett, érzelmeit gótikus ruházattal és sötét hangulatú versekkel fejezte ki. ÉÉ szülei állandóan veszekedtek, és az iskolában sem tudott beilleszkedni a közösségbe. Amikor szólt a szüleinek, hogy az öngyilkosságon gondolkodik, pszichiáterhez vitték, aki gyógyszert írt fel neki. Ez olyannyira súlyosbította

a depresszióját, hogy valóban megkísérelte az öngyilkosságot. Ezután a szülei azt mondták neki, hogy nem tudnak mit kezdeni vele. Ultimátumot adtak neki: vagy összeszedi magát, és abbahagyja a hisztizést, vagy befektetik a pszichiátriára. Mike megijedt, hogy száműzik a családjából. Rájött, hogy csakis ő segíthet magán.

A középiskolát tehát új stratégiával kezdte: elhatározta, hogy a szülei kívánságának megfelelően kitűnő tanuló lesz. Konzervatívan, elegánsan kezdett öltözködni, atlétikai edzésre járt, belépett a színjátszókörbe, és keményen tanult az emelt szintű órákra. Igyekezett minél normálisabbnak és sikeresebbnek mutatkozni, hogy szerethető legyen. Elég intelligens és tehetséges volt hozzá, és úgy tűnt, büszkék is rá a szülei.

Ezzel a stratégiával elérte, hogy a felnőttek felfigyeljenek rá, és a társai is támogatták az iskolában, ahova sikeresen beilleszkedett. Szomorúságát a jó tanuló álarca mögé rejtette. Feldolgozatlan depresszió ja és alapvető bizonytalansága azonban nem szűnt meg, és felnőttkorában ismét felbukkant, amikor egy szakítás miatt padlóra került. Csak úgy nyerhette vissza az egyensúlyát, ha belátta: jobb vállalnia az érzéseit, ahelyett, hogy állandóan dicséretre vágyna, és megjátszaná, hogy minden rendben van. A kedvére akart tenni a szüleinek, amiért a lelki egészségével fizetett, és elszakadt a valódi érzéseitől.

Nem mindenki próbálkozna azzal a szélsőséges „megoldással", hogy teljesen más emberré alakítsa magát, de hasonló önsorsrontó átalakulási kísérletek valószínűleg gyakrabban fordulnak elő, mint gondolnánk. Visszafogottabb módon a legtöbben igyekszünk megfelelni mások elvárásainak, ezért elnyomjuk az őszinte reakcióinkat és véleményünket, hogy ne idegenítsük el magunktól azokat, akiktől érzelmileg függünk. Ez különösen igaz egy ÉÉSze mellett, mert nála nincs pardon, ha az elfogadható megjelenésről és viselkedésről van szó.

Ha olyannyira megfelelsz mások elvárásainak, hogy már önmagadat is elveszíted, túl messzire mentél az alkalmazkodásban, ami elszigetelődéshez, alacsony önbecsüléshez és depresszióhoz vezethet. Mike-hoz hasonlóan talán te sem látod előre ennek a hosszú távú hatásait, például azt, hogy alássa a kapcsolataidat.

Ha úgy érzed, hogy muszáj jó benyomást tenned, nehezebb hiteles kapcsolatokat kialakítanod. Nehéz közel érezni magad bárkihez, ha közben le akarod nyűgözni. Lehet, hogy nincsenek körülötted ÉÉ családtagok, mégis előfordulhat, hogy félsz az elutasítástól, ezért nem viselkedsz őszintén. Ha attól tartasz, hogy másoknak nem fog tetszeni, amit nyújtani tudsz, akkor igyekszel olyannak mutatkozni, hogy elnyerd a tetszésüket. Ha rendszeresen így próbálsz érvényesülni, egyre nehezebben fogsz tudni az igazi önmagadként megmutatkozni.

Hogyan lehetsz őszintébb, és szabadulhatsz meg az elismerés keresésének kényszerétől az ÉÉSze-kkel és mindenki mással is?

Stratégia

Ha megfigyeled, hogy egy interakció közben energikusnak vagy kimerültnek érzed-e magad, megállapíthatod, hogy az elismerésre hajtasz-e. Amikor csodálatot igyekszel kivívni, feszült vagy, és árgus szemmel lesed, hogy felnéznek-e rád. Ha megérzed ezt a feszültséget, vegyél egy mély lélegzetet, és próbálj meg hétköznapi emberként kommunikálni, ne úgy, mint aki egy meghallgatáson szeretne jeleskedni. Ez persze sokkal könnyebb, ha olyanokkal töltesz több időt, akik nem ÉÉSze-k.

Kezdetnek úgy lehetsz hitelesebb, ha az őszinte véleményedet mondod el, még akkor is, ha az eltér másokétól. Ne akard kitalálni, mit gondolnak a többiek, inkább semleges, barátságos hangon oszd meg a gondolataidat. Nem kell sem másokra erőltetned, sem megvédened az álláspontodat, hiszen csak egy beszélgetésben veszel részt. Könnyebb hitelesnek lenni, ha biztonságos és elfogadó emberekkel beszélgetve gyakorlod mindezt.

Miközben a hitelesebb reakciókkal kísérletezel, megszokod, hogy többet mutass meg a valódi énedből. Nem mindenki kritikus ÉÉSze. Ettől még örülhetsz az elismerésnek, de fontosabb célod lehet az, hogy jól kijöjj másokkal, *és* ezzel egy időben önmagaddal is. Ahogy minél többet társz fel másoknak a valódi énedből, úgy élvezheted a barátságokat és kapcsolatokat, hogy nem kell folyamatosan készültségben lenned.

Töprengés és felfedezés

Írj egy olyan alkalomról, amikor aggasztott, hogy elismeréssel tekintenek-e rád, ezért nem érezted magad felszabadultan. Milyen érzés volt, hogy ennyire lekötött mások véleménye, és ezért nem tudtál önmagad lenni?

Készíts egy listát azokról a tulajdonságaidról, amelyeket ugyanolyan fontosnak tartasz, mint az elért eredményeidet. Ha ez nehézséget okoz, azokat a tulajdonságokat vedd számba, amelyeket egy barátodban találsz vonzónak. Ha továbbra sem fedezed fel magadban a jó tulajdonságokat, kérj visszacsatolást egy baráttól. Ilyen módon reálisabb énkoncepciót tudsz majd felépíteni, amely a teljes lényedet magában foglalja, nem csupán az eredményeidet.

Tipp: Az elismerés iránti vágyból fakadó őszintétlenség fájdalmas pillanatokat okozhatott neked, most azonban ne arra törekedj, hogy mindenáron jó benyomást kelts, hanem próbálj inkább barátságosan, őszintén viselkedni. Valójában csak a cél más. Nincs azzal semmi baj, ha elismerésre törekszel, de ne az őszinteség rovására tedd. Úgy tekints magadra, mint aki nemcsak az elismerést szereti, hanem hitelességre és szorosabb kapcsolatokra is vágyik. Figyeld meg, mi történik, amikor nem próbálsz olyan görcsösen rendkívülinek mutatkozni. Ne siesd el, eleinte apróságokkal kísérletezz, amik csak neked tűnnek fel. Teljes mértékben jogod van hozzá, hogy értékes embernek érezd magad, és hogy önmagadért becsüljenek.

34

Szeretnék önmagam lenni, de félek az elutasítástól.

Ha attól félsz, hogy magadra hagynak

Az embernek szüksége van rá, hogy egyéniség lehessen, ugyanakkor arra is, hogy tartozzon valakihez. A legtöbben ismerjük az érzést, amikor saját térre vágyunk, de kapcsolatokra is igényünk van. A legjobb kapcsolatokban megtarthatjuk az egyéniségünket és a határainkat, miközben a kölcsönösen bizalmas viszonyt és a másik figyelmét is élvezhetjük. Egy ÉÉ személlyel fenntartott kapcsolatban azonban ez a balansz gyakran megbillen, mégpedig azért, mert az ÉÉSze a fejletlen éntudata miatt nem érzi, mikor van egészséges egyensúlyban az individualitás és a valakihez tartozás. Mindkét irányban túlzásba esik, aminek következtében a másik úgy érzi, hogy érzelmileg elszigetelődött, vagy túlzottan kontrollálják, esetleg mindkettő. Nem találja az arany középutat, ahol a másik teljes mértékben önmaga lehet, mégis támogató közelséget élvezhet.

A kellően érett kapcsolat megköveteli, hogy tiszteletben tartsuk egymás autonómiáját és lelkivilágát. Az ÉÉSze azonban megrekedt a fejlődés egy olyan szakaszában, amelyben másokat önmaga kiterjesztésének vagy örömszerzése eszközének tekint, és nem sokat törődik az ő igényeikkel. Akárcsak a kisgyerek, ő sem érti, hogy a többi ember tőle független személy, akinek saját akarata van.

El lehet képzelni, mi történik, amikor az ÉÉ szülő gyerekei elkezdik kifejezésre juttatni az egyéniségüket és autonómiájukat. Kizárt, hogy az ÉÉ szülő méltósággal fogadja ezt a szükséges fejlődési lépést. Úgy veszi, mintha a gyerekei a személyét utasítanák el, akaratosnak vagy lázadónak nevezi őket. Akár el is távolodhat tőlük érzelmileg, és ezzel átmenetileg megfosztja őket a biztonságos háttértől, amelyre pedig szükségük lenne az érzelmi megnyugváshoz. A gyerek ebből azt tanulja meg, hogy nem jár jól, ha független akar lenni, mert elveszíthet egy fontos kapcsolatot, elhagyhatják, vagy akár még rosszabb is történhet. Az ilyen helyzetbe kerülő gyerek lehetetlen választás elé kerül: vagy az egyéniségét fejleszti, vagy megtartja a szülei szeretetét.

Az ÉÉ szülő teljes hatalommal bír a gyermekei felett. A gyerek számára élet-halál kérdése a szülő támogatása, mert hova máshova is mehetne, ha a szülei megtagadják ezt tőle. Ebből fakad az ÉÉSzüFGye-k számos félelme. Bárkit halálos félelemmel töltene el, hogy elutasíthatja az a személy, akitől a biztonsága függ, hát még a kisgyerekeket. Ha gyermekkorodban átéltél ilyen élményt, talán félsz önmagad lenni, mert fennáll a veszélye, hogy akkor elhagynak vagy megtagadnak. Az elutasítástól való félelem felnőttkorban is megmaradhat, és ez szolgál magyarázatául sok ÉÉSzüFGye irracionális kétségbeesésére, amikor egy fontos ÉÉSze ridegen viselkedik vele vagy megszakítja a kapcsolatot.

Jamal például nem nagyon tudott kiállni magáért tekintélyelvű apjával, Otisszal szemben. „Amikor vele vagyok, nem tudok az az ember lenni, aki lenni szeretnék", mondta. Otis állandóan kéretlen tanácsokkal látta el, mígnem egy nap Jamal végre a sarkára állt.

Amikor megmondta az apjának, hogy ő akar dönteni az őt érintő kérdésekben, Otis feldühödött, és többé nem állt szó-

ba a fiával. Így büntette, amiért kiállt magáért. Bár Jamal végre elérte, amit akart, nem örülhetett a sikerének, mert aggasztotta az apja viselkedése. Meglepve tapasztalta, milyen bizonytalannak érzi magát attól, hogy az apja haragszik rá. Most már értette, mi akadályozta meg abban, hogy hamarabb határokat szabjon neki. A fájdalmas következmények! Legszívesebben alázatosan bocsánatot kért volna, és könyörgött volna az apjának, hogy ne haragudjon rá, de sikerült ellenállnia ennek a pánikreakciónak. Eldöntötte, hogy időnként újra megpróbál kapcsolatba lépni az apjával, hátha időközben megenyhül. Megtapasztalta, hogy nem dőlt össze a világ, amikor az apja megvonta tőle a szeretetét, és el tudja viselni az apja hiányát, hogy később egészségesebb lehessen a kapcsolatuk. „Valami megváltozott. Másképpen nézek az apámra, látom a korlátait. Korábban, amikor hasonló történt, azt hittem, egyedi eset, de most már értem, hogy ilyen a személyisége. Ő ilyen, és ez nagyon nem tetszik nekem."

Az érzelmileg megfelelően *érett* szülő még akkor is következetesen visszafogadja gyermekeit a fészekbe, ha elutasították a tanácsát, és ragaszkodtak hozzá, hogy a maguk útját járják. Az ilyen szülő megérti a szabadság és az önérvényesítés vágyát. Az önállóság akkor építő és nem ijesztő, ha a gyermek tudja, hogy a szüleire mindig számíthat, amikor szüksége van rájuk. Az így nevelt gyermek bátran ki meri fejezni önmagát, felfedezi a világot, és közben érzi, hogy gondoskodnak róla. Az önfelfedezés nem jár a szeretet elvesztésével. Ha azonban ÉÉ szüleid voltak, a régi gyermekkori élményeid miatt aggodalommal tölthet el, hogy ha nekik – vagy másoknak – nem tetszik a viselkedésed, akár el is utasíthatnak. Mivel most már felnőtt vagy, szerencsére számos más forrásból számíthatsz támogatásra. A biztonságérzeted immár nem a szüleid jóváhagyásától függ, még ha esetleg úgy is érzed.

Nézzük, mit tehetsz, ha nem mersz igazán önmagad lenni, mert félsz, hogy elutasítanak!

Stratégia

Ismerd fel és vigasztald meg azt a részedet, amelyik fél, hogy büntetésből elutasítanak, ha függetlenségre törekszel (Schwartz, 1995, 2022). Hallgasd meg és írd le ezen részed félelmeit, de aztán kérdezd meg magadtól, *te* milyen irányt adnál az ÉÉ személlyel való kapcsolatodnak. Bár a legszívesebben azonnal a bocsánatáért esdekelnél, gondold végig, mennyire gyakori – és milyen típusú – kapcsolatot szeretnél vele fenntartani.

Ha úgy érzed, hogy megbüntet vagy érzelmileg magadra hagy az ÉÉSze, amikor rosszul reagál az önállósodásodra, haladéktalanul tisztázd magadban, szerinted hogyan kellene bánniuk egymással az embereknek. Ha felidézed az értékeidet, könnyebben felül tudsz emelkedni az ÉÉSze bosszúján, és tágabb összefüggésben fogod látni a helyzetet. Reagálás helyett inkább gondolkodj el az ÉÉSze viselkedésén. Szerinted méltányos-e megvetően bánni azzal, aki más véleményen van, mint te? Szerinted tisztességes-e érzelmileg elutasítani egy szerettedet, amikor nem teljesíti a kívánságodat? Ne magad hibáztasd, ne érezz automatikusan bűntudatot amiatt, amiért elutasítottak – inkább mérlegeld, hogyan bánik veled az ÉÉSze, és fordulj támogatásért olyasvalakihez, aki méltányosabban viselkedik veled.

Nézzük tovább az önállósághoz való jogoddal kapcsolatos nézeteidet!

Töprengés és felfedezés

Mit gondolsz, mekkora szabadságunk van eldönteni, hogy milyen kapcsolatot akarunk másokkal, különösen az ÉÉSze-kkel fenntartani? Vajon nincs-e jogunk korlátozni a

kapcsolattartást, ha nyomasztónak találjuk az együtt töltött időt?

Idézd fel, milyen érzés, amikor egy ÉÉSze megvonja a szeretetét, vagy elhagyással fenyeget, ha nem töltesz vele annyi időt, amennyit elvárna. Vedd számba az értékeidet, és írd meg a véleményed erről a fajta nyomásgyakorlásról. Mit gondolsz az ilyen viselkedésről?

Tipp: Nem zárható ki, hogy egy ÉÉSze a végtelenségig büntet a hallgatásával, ha határokat jelölsz ki számára, de valószínűbb, hogy idővel, amikor a hangulata megváltozik, úgy lép kapcsolatba veled, mintha mi sem történt volna. Mélyen érző emberként talán ösztönösen meg akarod oldani azt a problémát, amely a szakításhoz vezetett. Ha szeretnéd, megkérdezheted, hogy hajlandó-e beszélni róla, de ejtheted is a témát. Az is lehet, hogy inkább udvariasan tartod magad a kijelölt határaidhoz és a véleménynyilvánítási jogodhoz, és nem próbálod megértetni az ÉÉ személlyel, milyen fájdalmat okozott neked, amit tett. A lényeg az, hogy tudd, milyen kapcsolatot szeretnél most, és ennek megfelelően viselkedj.

35

Ki vagyok én valójában? Honnan tudhatom biztosan, mi a legjobb nekem?

Hogyan ismerd fel az igazi énedet és állítsd vissza a hitelességedet?

Az ÉÉSze érzelmi kényszerítése és irányítása miatt úgy érezheted, hogy nem is önálló ember vagy, hanem csak kívánságokat teljesítesz. Ha sokat szorongsz amiatt, hogy mit szeretnének mások, úgy tűnhet, mintha a belső hangod már nem is beszélne hozzád. Már nem tudod, te mit akarsz, sőt, ki is vagy valójában a legmélyebb szinten. Hogyan találhatod meg az igazi énedet, miként kapcsolódhatsz hozzá újra?

Figyeld meg, mikor több és mikor kevesebb az energiád. Jöjj rá, mi az, ami tetszik, és hódolj az érdeklődési körödnek. Amikor olyasmivel foglalkozol, ami neked való, úgy érzed, hogy kitágul a tér, és megtelik jelentőséggel. Gyorsan eltelik az idő, és még ha megterhelő is, amit csinálsz, feltölt energiával és örömet szerez. Úgy érzed, a megfelelő időben a megfelelő helyen vagy, és a következő lépések szinte adják magukat.

Gondolj az egészséges gyerekek hitelességére, még mielőtt megtanítják őket elrejteni az érzéseiket és megfontolni a tetteiket. Hatalmas energiák feszítik őket, mert nincsenek belső konfliktusaik. Jól érzik magukat a bőrükben, nyitottak másokra, és örömmel fogadják, ami jön. Az vezérli őket, hogy mit szeretnek és mit nem, és úgy érzik, biztonságosan megoszthatják az érzelmi igazságukat azokkal, akik közel

állnak hozzájuk. Amikor az igazi énedet keresed, figyeld meg az álmaidat, az érzéseidet és a belső késztetéseidet is azokban az esetekben, amikor tisztán önmagad vagy – a legtöbb gyerek a természeténél fogva ezt teszi.

Ha valaha folytattál úgy interakciót valakivel, hogy közben az igazi énedhez kapcsolódtál, bizonyára emlékszel a pillanatra. Ilyenkor minden idegszáladdal jelen vagy, nem érzel semmilyen fenyegetettséget, ura vagy önmagadnak, és ebben a lelkiállapotban higgadt maradsz, tisztán gondolkodsz, magától értetődő természetességgel kérdezel, és védekezés nélkül javítod ki a tévedéseket – még akkor is, ha történetesen egy ÉÉ személlyel beszélsz –, mert csupán enyhe szorongást érzel, vagy még annyit sem. Egy mély, belső érzésvilágból jönnek hozzád a szavak, az ötletek, és meg tudod mondani, hogy mi igaz és mi nem. Mindenekelőtt az az érzés tölt el, hogy nem számít, mi történik, minden rendben lesz, mert megfelelő lelkiállapotban vagy ahhoz, hogy kezelni tudd. Határozottnak, mégis békésnek érzed magad, látod a dolgok lényegét, és kétségek nélkül haladsz előre.

Valódi éned csendes, halk hangon vezet olyan dolgok felé, amelyek növelik az életenergiádat és támogatják az egyéniségedet (Gibson, 2020). Ha küzdesz ez ellen a belső útmutatás ellen, olyan erős belső konfliktusokat alakíthatsz ki, amelyek tüneteket okozhatnak. Például szorongani kezdünk, ha megtagadjuk valódi vágyainkat, és depresszióssá válunk, ha azt hisszük, hogy nem lehetünk hiteles önmagunk.

Hol van hát ez az igazi én, amikor nagy szükséged van rá? Például amikor egy ÉÉSze uralkodni akar rajtad vagy kényszerítően viselkedik? Ott van ilyenkor is, csak nem könnyű észrevenni, amikor működésbe lépnek a védekező mechanizmusok. A megoldás az, hogy ÉÉ interakció során már a kezdetektől fogva maradj kapcsolatban önmagaddal, és provokáció esetén se billenj ki az egyensúlyodból. Tehát, ha le-

hetséges, szánj rá időt, hogy még az ÉÉ személlyel folytatandó fontos interakció *előtt* megtaláld a belső egyensúlyodat. Amikor az igazi éned vezeti a személyiséged többi részét, nyugodtabb leszel, és sokkal kevésbé reaktív (Schwartz, 1995, 2022).

Az igazi éned, mely az egész személyiséged alapja, a kezdetektől fogva benned van, csak meg kell keresned magadban. A meditáció és a mindfulness részben azért népszerű, mert azokba a terekbe visz el, ahol az igazi én él, és ahol kapcsolatba léphetsz a személyiséged mélységeivel.

Ahogy ráhangolódsz önmagadra, az interakcióidban egyre gyakrabban felbukkan majd az igazi éned. Tudni fogod, mit gondolsz és hogyan érzel valójában, mire van szükséged másoktól és mire nincs. Mindig ámulatba ejt, hogy miután az emberek újra összekapcsolódnak a valódi érzéseikkel, önkéntelenül is az igazat mondják az ÉÉSze-nek, mert sokkal könnyebb kimondani a valóságot, mint mellébeszélni. Amikor kapcsolatban vagy az igazi éneddel, a megfelelő szavak jönnek a szádra. Lássunk egy példát!

Shanice anyja, Imani szeretett Shanice kicsi gyerekeire vigyázni. Imani azonban figyelmen kívül hagyta Shanice kéréseit, nem a megfelelő ételekkel etette a gyerekeket, és megengedte nekik, hogy sokáig fennmaradjanak és tévét nézzenek vele. Több veszekedés sem vezetett eredményre; Imani mindig kijelentette, hogy nincs abban semmi rossz, ha egy nagymama elkényezteti az unokáit. Így amikor Shanice és a férje elutaztak a hétvégére, Shanice az anyósáékat kérte meg, hogy vigyázzanak a gyerekekre. Amikor Imani számon kérte, hogy miért a másik nagyszülőnél vannak a gyerekek, Shanice úgy döntött, hogy elmondja neki az igazat: „Azért hozzájuk vittük a gyerekeket, mert ők tiszteletben tartják a

nevelési elveinket. A gyerekekért én vagyok a felelős. Amí nem tudom, hogy megkapják, amire szükségük van, addi nem hagyom őket nálad."

Hogyan találta meg Shanice a megfelelő szavakat? Mélysége sen őszinte volt önmagával azzal kapcsolatban, hogy mi akar és mit nem. Az anyja szemébe tudta mondani az igaza mert nem volt kétsége afelől, hogy mi helyes. Te is megtehe ted ugyanezt, amikor felfedezed önmagad.

Stratégia

Ki vagy te? Az a nyugodt belső éned, amely tudja, mit szere valójában tisztában van az igényeivel, és hitelesen reagál a életre, akárcsak Shanice.

Hogy megtapasztalhasd az igazi énedet, csendesedj el, é meditációval hozd magad egyensúlyba. Néhány kényelme lélegzetvétellel kapcsolódj önmagadhoz, és ekkor megérezhe ted, ki vagy a különböző szerepeid mögött. Ez a belső tuda tosság már ott van benned, és eldönti, mi jó és mi rossz számodra.

Valódi éned csendben, tudatosságban és nyugalomban é (Schwartz, 1995). A meditáció, a mindfulness, a naplóírás, terápia vagy egy megbízható baráttal folytatott mély beszé getés újra összekapcsolhat valódi éned lényegével. Vanna könnyen hozzáférhető meditációs alkalmazások (például Headspace vagy a Calm) és források az interneten, vagy web áruházakban, könyvesboltokban is kereshetsz kezdőkne szóló meditációs könyveket. Ezek segítségével tisztázhato hogy mi vonzó a számodra, mitől érzed magad energikusna és élettelinek.

Amikor nehéz kihívással szembesülsz, elcsendesedhets és megkérdezheted magadtól: *Mi a leglényegesebb igazsá*

velem és ezzel a helyzettel kapcsolatban? Próbálj meg papírra vetni minél több igazságot arról, hogy mi történik, mit érzel és mik az értékeid.
Ki vagy te? Erre a kérdésre azokban a pillanatokban kapsz választ, amikor annyira önmagad vagy, hogy el is felejted ezt megkérdezni.

Töprengés és felfedezés
Szánd rá az időt, és idézz fel egy alkalmat, amikor összhangban voltál az igazi éneddel. Írd le, hol voltál, és milyen érzést váltott ki belőled az élmény.

Ha úgy érzed, hogy elszakadtál a hiteles énedtől, írd le, mikor és hogyan történt ez. Milyen események vagy kik távolítottak el tőle? Azt is írd le, miből van szükséged többre és miből kevesebbre az életedben.

Tipp: Az ÉÉSze kérései miatt megszakadhat a kapcsolatod az igazi éneddel, és nem leszel többé harmóniában önmagaddal. Ha azonban a saját tapasztalatod igazságát keresed, világosabban fogod látni a valódi énedet, és könnyebben hozzá is férhetsz. Csakis az igazi éneddel folytatott kommunikáció révén tudhatod meg, ki vagy valójában, és mire vágysz. Amikor rászánod az időt, hogy újra összekapcsolódj a tudatossággoddal, eszedbe fog jutni, ki is vagy és voltál mindezen idő alatt, jóval azelőtt, hogy az ÉÉSze nyomására elfelejtetted volna, mert úgy jobban szolgáltad az érdekeit.

36

Annyira igyekszem tökéletesen viselkedni, hogy teljesen kimerülök.

Amikor attól függ az önbecsülésed, hogy sikerül-e véghez vinned a lehetetlent

A perfekcionizmus az internalizáló ÉÉSzüFGye számára jelenthet problémát. Az átlagosnál jobb megfigyelőképessége és érzékenysége miatt észrevehet olyasmit (különösen vizuális részleteket és emberek reakcióit), ami fölött mások elsiklanak. Bár a jó megfigyelőképesség és a perfekcionizmus javíthatja a teljesítményét, érzékenysége folytán pontosan kiszúrja, ha valaki nem elégedett vele. Ennek következtében a lehető legmagasabbra helyezi a maga számára a lécet, és nemcsak azért, mert kitűnően szeretné elvégezni a feladatát, hanem azért is, mert minden lehetséges kritikának elejét akarja venni.

Perfekcionista vagy? Olyannyira kritikusan viszonyulsz az erőfeszítéseidhez, hogy még azokba a feladatokba is nehéz belefognod, amelyek egyébként érdekelnek? Arra gondolsz, hogy mások nem fogják elismerésre méltónak tartani a teljesítményedet, és ez kihat az önbecsülésedre? Ha igen, akkor fontos tudatosítani magadban, hogy a perfekcionizmusod miatt nem élvezed a „flow"-t, a tevékenységedbe való boldog belefeledkezést, ugyanis az mindenből kiöli az örömöt.

Amikor te vagy önmagad legkeményebb kritikusa, a legjobb teljesítményedben is rögtön a hibákat keresed. Ez demoralizáló lehet: végül minden úgy tűnhet, mint amit jobban is lehetett volna csinálni.

Az ÉÉSze gyerekei gyakran úgy érzik, hogy sohasem képesek megütni a mértéket. Hiába adsz bele mindent, biztos, hogy valamit elhibázol, és aztán szégyenkezel. Sajnos sok ÉÉ szülőnek jobban megy a bírálat, mint a segítségnyújtás. Amikor kritikával reagál valamire ahelyett, hogy örülne, azt üzeni, hogy jobb is lehettél volna. Egyszerűen nem tudja megállni, hogy ne húzzon le, mert azt hiszi, attól ő többnek látszik.

A kritikus ÉÉ szülő mintha azt várná a gyerekeitől, hogy ámulatba ejtsék, pedig az ő feladata lenne, hogy bátorítsa az erőfeszítéseiket. A gyerekek ezért tökéletességre törekednek, és szeretnének kitűnni, csak hogy elnyerjék a szülő ritka elismerését. Az ilyen szülőből hiányzik az empátia, nem érti, hogy a gyerekeknek jót tesz, ha büszkék lehetnek arra, amit csinálnak. Túlzottan a teljesítményükre koncentrál, ezért nem veszi észre az érzéseiket. Ennek következtében az érzékeny gyerek túlságosan óvatossá válik, nehogy bárki hibát találjon benne, és ezért szégyenkeznie kelljen.

A gyerek ösztönösen megérzi, kinek van hatalma, és azt a személyt utánozza. Ennek a tanult viselkedésnek a segítségével boldogul az életben az ÉÉSzüFGye. Ha úgy érzed, te is érintett vagy ebben, akkor előfordulhat, hogy a munkahelyeden például önkritikát gyakorolsz, hogy megelőzd az ÉÉSze-t, aki sokat bírál téged. Vagy te magad csepülöd a munkádat, mielőtt másnak lehetősége nyílna rá. Azt gondolod, hogy csak akkor érsz valamit, ha rendszeresen többet teljesítesz a szükségesnél. Szélsőséges esetben végletesen kritikus vagy önmagaddal szemben. A kritika nem áll meg a munkádnál; eléri az önbecsülésed forrását, az éntudatodat is.

A perfekcionizmus ideális szolga, de rettenetes úr. Talán még jól is jönne, ha egy feladat utolsó szakaszára tartogat-

nád. Csakhogy a perfekcionizmus nem ismer határt, félretolja a kreativitást, hogy *megelőzze* a hibákat, pedig jobb lenne, ha csupán később jelenne meg a folyamatban, hogy kijavítsa őket. Ha kezdettől kerülni akarsz minden hibát, végül semmivel sem készülsz el.

A perfekcionista részed voltaképpen jót akar, mert biztonságban szeretne tudni téged (Schwartz, 1995, 2022). Megtanulta, hogy jobb az óvatosság és az önkritika, mint megvárni, hogy valaki lelohassza a lelkesedésedet. Tehát csupán a jó szándék vezérli, hogy kezdettől fogva minden tökéletes legyen.

Mivel a perfekcionizmus fekete-fehér véleményeken, türelmetlenségen és irreális normákon alapul, láthatjuk, hogy az ÉÉ gondolkodás egyik formája. Akárcsak az ÉÉSze, a perfekcionista részed is türelmetlen, mert nem akarja kreatív munkára „vesztegetni" az időt. Elvárja, hogy rögtön megtaláld a jó megoldást, mielőtt bármit is kipróbálnál. De amit a perfekcionizmus dölyfösen „időpocsékolásnak" tekint, az valójában az alacsony stressztűrés ÉÉ problémája.

Az ÉÉSze-hez hasonlón az irracionális perfekcionista részed sem akar izgulni, hogyan fogadják majd a teljesítményedet; elvárja, hogy mindent tudj, mielőtt egyáltalán nekikezdesz. Fordítva ül a lovon, csakúgy, mint az ÉÉSze: azt várja, hogy a valóság olyan legyen, amilyennek ő elképzelte. Nem ismeri el, hogy az alkotás rendszerint zsákutcának bizonyuló kezdetekkel, félresikerülő próbálkozásokkal és rengeteg javítással jár. Ragaszkodik hozzá, hogy megspórold a sok stresszt és a melléfogásokat. A valóságnál jobban ínyére van az a földtől elrugaszkodott elképzelés, hogy első nekifutásra is tökéletesen meg lehet csinálni valamit.

Lássunk néhány módszert, hogyan ne legyen annyira önpusztító a perfekcionizmusod!

Stratégia

A saját perfekcionista részeddel ugyanolyan kimerítő lehet dűlőre jutni, mint egy irracionális ÉÉ személlyel. A perfekcionizmus szintén türelmetlen, irreális és észszerűtlen. Próbálj úgy kommunikálni a perfekcionista részeddel, mintha külön személy volna. Kérdezd meg tőle, mit akar elérni azzal, hogy már a folyamat korai szakaszában ilyen könyörtelenül bírál (Schwartz, 1995, 2022). Talán kiderül, hogy azt hiszi, már elfelejtetted, milyen megalázó érzés, ha rámutatnak a hibáidra. Ha kapcsolatba lépsz ezzel a részeddel – meghallgatod a félelmeit, és hálás vagy neki, amiért a szégyentől igyekszik megmenteni –, talán szövetséget tudsz kötni vele, és el tudod érni, hogy ne bíráljon folyamatosan, csak a megfelelő pillanatokban nyissa ki mindent látó szemét.

Mi lenne például, ha te és a maximalista részed összefognátok, és szigorúan felosztanának a folyamatot? Lennének ellenőrzéstől mentes szakaszok, amikor nyugodtan dolgozhatnál, és nagyjából el is készülnél, majd ezen a ponton bekapcsolódna a perfekcionizmusod. Vagy mit szólnál hozzá, ha mindvégig engedélyeznéd a részvételét, ám kizárólag bátorításra vagy kíváncsiskodásra szorítkozhatna, például kreatívan eljátszana a gondolattal, hogyan lehetne valamit még jobban csinálni, de nem állhatna elő megsemmisítő kritikával? Kérd meg a perfekcionista részedet, hogy lépjen hátrébb (Schwartz, 1995, 2022), és hagyjon kísérletezni és alkotni, mielőtt minőség-ellenőrzésre benyújtod neki a művedet. Ezzel az új hozzáállással a végén még olyasmi is létrejöhet, amivel igazán elégedett leszel – nem az elejétől fogva tökéletes, de kezdettől életteli.

Töprengés és felfedezés

Sorold fel, milyen tevékenységekre csap le a perfekcionizmusod, majd foglald szavakba az indítékát. Milyen megalázó ki-

menetelt igyekszik elkerülni (például: *Ha ez nem tökéletes, akkor...*)?

Gondolj vissza egy kellemetlen gyerekkori élményedre, amikor egy ÉÉ felnőtt miatt kicsinek és ügyetlennek érezted magad. Írj arról, milyen hatással volt rád ez az eset. Ezután azt írd le, hogy a mostani értékrended alapján mi a véleményed arról az ÉÉ felnőttről, aki ilyen kellemetlen helyzetbe hoz egy gyereket. Továbbra is ennek akarod kitenni magad a perfekcionizmusoddal?

Tipp: A perfekcionizmust az értéktelenséggel kapcsolatos szorongások táplálják. Általában egy fiatalabb részedből fakad, amely megpróbálja leküzdeni arra irányuló félelmeidet, hogy nem ütöd meg az elvárt mércét. Ez a fiatal rész nem ismeri fel, hogy az élet célja nem az, hogy soha ne hibázzunk, hanem az, hogy tanuljunk az elkövetett hibákból. Lehetséges, hogy a perfekcionista részed valami minőségi dolgot szeretne létrehozni, de túl korán lép akcióba. Ne a perfekcionizmus irányítsa a műsort; csak akkor engedd szabadjára, amikor eljött az ideje, hogy ő is kivegye a részét a munkából.

37

Bárcsak ne akarnék mindig mások kedvére tenni!

Amikor fontosabb számodra, hogy kedveljenek, mint hogy önmagad legyél

Nem szeretem, ha valaki a „people pleaser" címkével becsmérli magát, vagyis azzal, hogy túlságosan is igyekszik mások kedvére tenni. Garantálom, hogy egyetlen gyerek sem keresné mások kegyeit, ha úgy érezné, hogy akkor is szeretnék és akkor is biztonságban lenne, ha nem játssza ezt a szerepet. A „people pleasing" a túlélés eszköze, nem pedig erkölcsi gyengeség, és ha ezért ostorozod magad, az felér az áldozathibáztatással. Nyilvánvalóan azt tanultad, hogy ez az ára annak, hogy tartozz valahova.

A „people pleaserek" gyakran ostorozzák magukat, amiért mindenáron jó kapcsolatra törekszenek másokkal. Ha te is ilyen vagy, akkor ismered a belső harcot aközött a részed között, amelyik mások kedvére tesz, és aközött, amelyik őszintébb szeretne lenni. Ez a két részed küzd benned egymással, ezért ellentmondásos énképet alakítasz ki magadról. Az egyik részednek tetszik, hogy jól forogsz társaságban és a legtöbb emberrel jól kijössz, a belső purista viszont a szemedre veti, hogy eladod magad.

Mivel e két részed között őrlődsz, úgy érezheted, hogy választanod kell, de valójában nem lennél boldog, ha kizárólag az egyik érvényesülne. Hogyan boldogulnál a világban, ha nem lennél tapintatos és nem használnád a társas készségeidet? És mi lenne, ha nem lennél elég őszinte másokkal? Mindannyiunknak bátornak kell lennünk, hogy szembenézzünk azzal, kik vagyunk, de közben érzékenynek is, hogy tapintattal legyünk mások iránt.

Az, hogy kedvelnek minket, nem egyenlő azzal, hogy eladjuk magunkat. A „people pleasinghez" szükséges készségek több tulajdonságból tevődnek össze. Kell az empátia, mások reakcióinak megfigyelése és elemzése, valamint, hogy jobban szeressük a harmóniát a káosznál. A legtöbben otthon tanultuk meg ezeket, különösen az ÉÉSzüFGye-k, mert ők az érzelmileg éretlen személyeknek segítettek kezelni az érzéseiket, a viselkedésüket és az önbecsülésüket. Észrevették, mitől derül valaki jobb kedvre, és mi okozott rosszkedvet. A kedveskedés ösztöne hamar kifejlődik, tudattalanul és automatikusan működik, hogy ne legyen olyan mérgező a légkör.

Ha magadra ismersz, már hamar megtanulhattad, hogyan nyugtasd meg a szüleidet, és miként legyél olyan gyerek, aki nem okoz fejfájást a szeretteinek. Nem magadra gondolsz, mert úgy érzed, semmi sem lehet fontosabb annál, hogy teljesítsd az ÉÉSze kívánságait. Ez az érzés a lelki összeolvadásra (Bowen, 1978) vagy a családdal (elsősorban a szülőkkel) való összemosódottságra irányuló nyomás következménye, hogy ne alakuljon ki az egyéniséged.

Idővel a szüleiddel fenntartott kapcsolatod alapjává vált, hogy a kedvükben akarsz járni, és talán féltél is másképp viselkedni, hátha enélkül megszűnik velük a kapcsolatod. Ez a mások kedvét kereső *hamis én* (Winnicott, 1989) eredetileg azért alakult ki benned, hogy a szüleid szeretetét és elismerését megszerezze, de most már azt tapasztalhatod, hogy mindenkinél használod.

Az önbecsülésed szempontjából fontos tudnod, hogy jó okkal, ösztönösen cselekszel, amikor túlságosan a kedvére

teszel azoknak, akik szorongást váltanak ki benned. Valószínűleg azt tanultad meg, hogy az a legbiztonságosabb, ha igyekszel megfelelni másoknak. És azért érzed magad rosszul miatta, mert tudod, hogy a félelem motivál, nem pusztán a szeretet vagy a jóindulat.

Szeretném hangsúlyozni: nem véletlen, hogy a félelem vezérel! Ha ÉÉSze mellett nőttél fel, megtapasztalhattad, milyen reaktív és érzéketlen tud lenni. Bölcs dolog volt tőled, hogy gyerekkorodban kifejlesztetted magadban a védekezésnek ezt az ösztönös, békítő formáját, amely által megnyugtattad és kezelni tudtad az ÉÉSze viselkedését. Most, felnőttként már talán sokkal ügyesebben bánsz a nehéz emberekkel és jelölöd ki számukra a korlátokat, de amikor a rémült belső gyermek átveszi az irányítást, újra kiszolgáltatottnak érzed magad, olyasvalakinek, aki nem tud kiállni magáért.

Nem az a cél, hogy többé ne legyél kedves vagy kellemes társaság; azt kell megakadályoznod, hogy mindeközben *elszakadj magadtól*. Ez a lelki védekezés egyik formája, amellyel elrejted az igazi énedet. Megküzdési mechanizmus, amelynek egyetlen célja, hogy a külső fenyegetéseket kezelje, és nem foglalkozik azzal, hogy ki vagy te és mit szeretnél. Mostantól tudatosan csak olyankor alkalmazd a „people pleasinget", amikor hasznod van belőle, de közben ne szakadj el az igazi énedtől. Tudod, hogyan légy szerethető; most már arra fordítsd ezt a készségedet, hogy a felnőttéletedben előnyt kovácsolj belőle magad számára.

Felnőttként most már te döntöd el, mikor használod a „people pleasing" készségeidet. Néha előnyösnek találhatod, ha a kedvében jársz másoknak, de nem azon az áron, hogy eközben megtagadod a valódi énedet. Mostantól meg tudod különböztetni a belső élményeidet attól, amit mások várnak el tőled. Szükségtelen összefonódnod velük. A magad ura vagy.

Nézzük meg, miként érheted el, hogy ne az ÉÉSze érzései körül forogjon a világ, és hiteles önmagaddá válhass!

Stratégia

A hitelesebbé válás első lépése az, hogy tudatosan megfigyeled a reakcióidat és az érzéseidet, amikor mások társaságában vagy. Ha fenntartod ezt a tudatos belső kapcsolatot önmagaddal, nyugodtan ellentmondhatsz valakinek, miközben továbbra is használod a „people pleasing" készségeidet, hogy megmaradjon köztetek a jó hangulat. Lényeges, hogy minden interakciód közben a tudatos jelenlétet is alkalmazd, hogy ne lépjenek működésbe a régi, önmagadról lekapcsoló reflexeid.

Azzal a tudatos elhatározással kezdj bele minden olyan interakcióba, amelyet egy ÉÉ személlyel folytatsz, hogy nem fogsz elszakadni önmagadtól. Koncentrálj a légzésedre és a testi érzeteidre. Hangolódj rá a belső lényegedre, és a teljes interakció ideje alatt légy tudatosan jelen. Ne engedd, hogy robotpilótára kapcsolj. Hangtalanul beszélj magadhoz. Figyelj arra, amit mondanak neked, de a valódi reakcióidnak megfelelően viselkedj.

Előre készülj semleges reakciókkal („Értem", „Hmm", „Rendben"), hogy ne reflexszerű lelkesedéssel reagálj olyasmire, amivel esetleg nem értesz egyet. Automatikus egyetértés helyett állj meg, és mondj valami olyasmit, hogy „ez érdekes", hogy legyen egy kis időd tisztázni magadban, mit is gondolsz valójában a szóban forgó témáról. Aztán folytathatod így: „Nekem egy kissé más erről a véleményem. Azt gondolom, hogy..."

Attól, hogy visszaveszel a kötelező egyetértésből, még nem kell ellenségesen viselkedned. Amíg tudod, hogy mit érzel, mivel értesz egyet és mivel nem, kapcsolatban maradsz az igazi éneddel. Amikor tudatosan fenntartod a kapcsolatot

a vágyaiddal és a remélt kimenetellel, nem válsz hiteltelenné önmagad előtt. Ha akarsz, lehetsz kedves a másikkal, miközben a célod megvalósítása felé haladsz – feltéve, hogy a kedvességed miatt nem támad fel benned a régi késztetés, hogy kényszeresen a kedvében járj.

Töprengés és felfedezés

Mitől félsz, mi történhet, ha nem törekszel minden erőddel arra, hogy kedveljenek? Hogyan kapcsolódik ez a félelem életed korábbi időszakának körülményeihez?

Idézz fel egy alkalmat, amikor valaki kiváltotta belőled a „people pleasinget", és ezért nem önmagadat adtad. Ha megállíthatnád azt a pillanatot, és megkérdezhetnéd magadtól, miért érezted szükségét, hogy a kedvére tegyél az illetőnek, milyen magyarázatot adnál?

Tipp: Bátran lehetsz kedvelhető, de nem kell kényszeresen törekedned rá, hogy kedveljenek. Amíg mások jelenlétében nem szakadsz el önmagadtól, elérted a legfontosabb célt. Bármikor használhatod azokat a készségeidet, amelyekkel kedvelhetővé teszed magad, csak tudd, hogy használod őket, és nem arról van szó, hogy megfeledkeztél magadról.

38

Belehalok, ha segítséget kell kérnem.

Ezért mentegetőzöl,
ezért érzed magad tehernek

Ha nehezedre esik segítséget kérni, akkor jó, ha tudod, hogy ezzel nem vagy egyedül. Sok ÉÉSzüFGye azért nem kér segítséget, mert nem akarják mások idejét és jóindulatát indokolatlanul igénybe venni. Azt feltételezik, hogy a segítőkészség ritka dolog, ezért inkább nem is kérik, ha más módon is meg tudják oldani a dolgot.

Az ÉÉ szülő valószínűleg nem szándékosan kelt rossz érzést a gyerekeiben, amiért segítségre szorulnak, de az énközpontúsága és az alacsony stressztűrő képessége miatt sokszor csak nyűgnek tartja a problémáikat. Sok ilyen szülő annyira elmerül a saját életében, hogy meg sem fordul a fejében, milyen fontos lenne az érzelmi támogatása a gyermekei számára. Nem gondol arra, mennyire sokat számít a figyelme, és hogy szégyenérzetet vált ki a gyerekeiből, ha ingerülten reagál rájuk. Egyáltalán nem foglalkozik gyermekei belső élményeivel, ezért gondolkodás nélkül rájuk förmed.

Csoda hát, hogy ÉÉSzüFGye-ként rettentő kellemetlenül érzed magad, amikor szükséged lenne mások segítségére? Szinte elviselhetetlennek tűnhet a gondolat, hogy kimutasd a szorongásodat, és azt, hogy segítségre szorulsz, amikor nehéz helyzetbe kerülsz. Azt kockáztatod, hogy érzelmi koldusnak érezd magad, aki időt és figyelmet kunyerál valakitől,

aki ezeket nem akarja megadni. Nem nagyon tudod elképzelni, hogy mások ne tolakodásnak tartsák a kérésedet, mert gyerekkorodban ezt tanultad meg. Az ÉÉSzüFGye-k különféle módokon küzdenek meg ezekkel a megalázó érzelmekkel.

Például könnyed vagy ironikus hangnemben adod elő a kérésedet. Talán mentegetőzöl, amiért segítséget kérsz, még akkor is, ha csak valami apróságról van szó. Ha előre szabadkozol, azzal azt jelzed: sajnálod, hogy feltételezhetően kellemetlen helyzetbe hozod a másikat. Az ÉÉSzüFGye gyakran azzal vezeti be a kérését, hogy „ne haragudj, hogy ezzel zavarlak..." vagy „tudom, hogy púp vagyok a hátadon...". Nagyon kelletlenül állítanak oda valakihez, aki szerintük sokkal szívesebben foglalkozna valami egészen mással.

Az ÉÉ szülő sokszor cinikusan arra gyanakszik, hogy amikor a gyerekei segítségért fordulnak hozzá, voltaképpen csupán extra figyelmet akarnak maguknak kicsikarni. Nem örül, ha feltartják, és manipulatívnak tartja a gyerekeit. Ennek megfelelően a reakciója – vagy annak hiánya – miatt a gyerekek önzőnek tartják magukat. ÉÉSzüFGye-ként magad is azt érezhetted, hogy mindig többet kértél, mint amennyit a szüleid adni akartak. Érthető tehát, hogy felnőttként szabadkozol; gyerekként azt tanultad meg, hogy nincs jogosultsága a kérésednek.

Az is magyarázatot adhat a félelmedre, hogy nem ismersz önzetlen embereket. Ha énközpontú szülők mellett nősz fel, számodra egyetemes igazságnak tűnhet, hogy senkit sem érdekel a problémád. Nem meglepő módon azt képzeled, hogy mindig mindent neked kell megoldanod, még akkor is, ha a létbiztonságodról van szó.

Gyerekkorában sok ÉÉSzüFGye titkolta a szülei elől a sérüléseit vagy akár azt is, hogy bántalmazták, mert attól félt, hogy a reakciójuk nyomán még rosszabbul fogja érezni magát – vagy őt fogják hibáztatni a problémáért. Egy kisfiú pél-

dául hegyesre faragott egy fadarabot, hogy fegyverként használhassa, mert lökdösték és zaklatták a buszon. A szülei elszörnyedtek, amikor megtalálták, amitől a kisfiú összezavarodott, mert mit kellett volna tennie? Az biztos, hogy hozzájuk nem fordulhatott segítségért. Egy másik gyerek, egy kislány, rosszul ugrott le egy eszközről a játszótéren, de eltitkolta, hogy meghúzódott a lába, mert tudta, hogy az anyjától nem várhat együttérzést; csak szégyenkezne miatta, és nem segítene. Egyik gyerek sem tudta elképzelni, hogy a szülei a segítségére sietnének, ezért kénytelenek voltak maguk orvosolni a gondjaikat.

Elképzelhető persze, hogy ezek a szülők segítettek volna a gyereküknek, amint magukhoz tértek a sokkból. De mivel az ÉÉ szülő szinte mindenre érzelmi alapon és védekezve reagál, a gyerekeik tudták, hogy szükség idején a kérésük süket fülekre találna. Mivel eleve féltek és kiszolgáltatottnak érezték magukat, a szüleik várható reakciója miatt, inkább hallgattak a bajukról.

Az is előfordulhat, hogy azért habozol segítséget kérni, mert attól tartasz, hogy valaki csak azért fog segíteni, mert neki is nehezére esik nemet mondani, és nem akarod kínos helyzetbe hozni őt. Vagy attól félsz, hogy nyűgnek fogja érezni a kérésedet, mert *neked* is olyan sokszor volt terhes az ÉÉSze követelőzése és tolakodása. A legtöbb egészséges önbecsülésű ember azonban nyíltan megmondja, ha adott esetben nem tud segíteni, vagy ha a kérésedet nem érzi helyénvalónak. Ahogy te magad egyre könnyebben mondasz nemet, amikor nem akarsz megtenni valamit, segítséget is könnyebben fogsz tudni kérni, mert bízol benne, hogy más is képes kiállni az érdekeiért.

Az ÉÉSzüFGye túláradó hálát érez, amikor megfelelően érett személytől kap segítséget. Alig tudja felfogni, hogy van, aki örömmel segít, és ezt nem tekinti nagy ügynek. Előfordul, hogy a barátai leintik, hogy ne hálálkodjon már annyit, miért kell ekkora felhajtást csinálni egy kis szívességből. De mivel az ÉÉSzüFGye olyan hosszú ideig „nyűgnek", „istencsapásának" vagy „koloncnak" tekintette magát, nem győz hálálkodni, amikor valaki kedvesen és önzetlenül viselkedik vele.

Tekintsük át, hogyan tudsz feszengés nélkül segítségért folyamodni!

Stratégia

Ha lelkifurdalás nélkül szeretnél segítséget kérni, első lépésként talán az a legegyszerűbb, hogy nem mentegetőzöl, amiért segítségre van szükséged. Biztosan nem lesz könnyű hirtelen elhagyni az olyan bevezető mondatokat, hogy „Ne haragudj, de...", pedig ennek a lépésnek fontos, szimbolikus jelentése van. Valahányszor ellenállsz a késztetésnek, hogy mentegetőzz, arra emlékezteted magad, hogy nincs miért bocsánatot kérni, ha valaki nehéz helyzetbe kerül. *Mindenki* rászorul néha mások segítségére. Egyéb udvarias mondatokkal is előadhatod a kérésedet, nem kell rossz színben feltüntetned magad. Próbáld ki például ezt: „Nem tudom, megkérhetlek-e, hogy segíts nekem valamiben", vagy ezt: „Nem bánod, ha megkérlek egy szívességre?" Fölösleges teherként feltüntetned magad. Hadd élvezze, akit megkérsz, hogy önzetlen lehet.

Gondolj csak arra, te hogyan viszonyulsz ahhoz, ha egy barátod hozzád fordul a problémájával vagy a segítségedet igényli. Tehertételnek vagy nyűgnek érzed? Ha a gyerekednek lenne gondja, azt szeretnéd, ha megtartaná magának, vagy szívesen segítenél neki, ha tudsz?

Át tudod programozni magad, hogy ne legyen lelkifurdalásod. Tegyük fel, hogy orvoshoz kell menned, és szeretnéd megkérni egy barátodat, hogy kísérjen el. Nem vészhelyzet-

ről van szó; egyszerűen csak jobban éreznéd magad, ha lenne melletted valaki. Így könnyítsd meg magadnak, hogy kérni tudj: *Barátok vagyunk, akik segítenek egymásnak; nekem nyugodtan megmondhatja, ha nincs rá ideje. Ismerem, biztosan nem fog megutálni, akár igent mond, akár nemet. Nem kell szégyellnem magam, amiért azt szeretném, ha elkísérne valaki. Kedvesen fogom megkérni, és nyilván visszautasít, ha nem akar eljönni. Nem vagyok önző, nem szenvedek feltűnési viszketegségben. Mind a ketten felnőttek vagyunk, akik őszintén kommunikálnak egymással. Ha nemet mond, akkor is büszke leszek magamra, hogy megkérdeztem.*

Nem önzés segítséget kérni, de ha utána is kellemetlenül érzed magad, sokféleképpen kifejezheted a háládat az illető erőfeszítéseiért. Küldhetsz neki egy köszönő SMS-t, e-mailt vagy kártyát. Felajánlhatod neki, hogy egyszer majd te is a segítségére leszel, vagy vihetsz neki apró ajándékot, például virágot vagy valami finomságot. Számos egészséges módja létezik annak, hogy segítséget kérj és fogadj el.

Töprengés és felfedezés

Idézz fel egy esetet, amikor segítségre lett volna szükséged, de szégyelltél szólni valakinek. Írd le, pontosan miért féltél segítséget kérni.

Sokan vezetnek hálanaplót, amelyben mindazt feljegyzik, amiért hálásak. Képzeld el, hogy te egy másféle naplót vezetsz. Legyen ez a címe: „Van bátorságom kérni." Kezdd el most, és írj le három alkalmat, amikor nagyon nehezedre esett, mégis segítséget kértél. Hogyan zajlott le, és hogyan érezted magad? A jövőben örökíts meg minden olyan pillanatot, amikor volt merszed segítséget kérni.

Tipp: Csak amiatt érzed kellemetlennek, ha segítséget kell kérned, ahogyan a múltban bántak veled. Próbáld meg felidézni, mi történt. Ha sikerül, különbséget fogsz tudni tenni a múltad és a jelened között. Amikor biztatod magad, hogy bátran kérj segítséget, jusson eszedbe, hogy a kiszemelt illető minden bizonnyal egészen más, mint az, akihez a múltbeli rossz tapasztalataid kötődnek. Add meg neki a lehetőséget, hogy kellemes csalódást okozzon.

V. rész

A problémák megoldása

39

Mindig félek, hogy felbosszantom a felnőtt gyermekemet, vagy csalódást okozok neki.

Amikor felnőtt gyermeked tűnik érzelmileg éretlennek

A harmincéves Connor visszaköltözött a kliensemhez, Franceshez, miután többszöri próbálkozás után sem sikerült önálló egzisztenciát teremtenie. Nem volt semmi elképzelése, hogy mit dolgozhatna, mit tanulhatna, és depressziósan, szorongástól gyötörve ment haza özvegy anyjához. Amikor Frances ötleteket adott neki, hogyan tehetné sínre az életét, Connor védekezni kezdett, és olyan dühös lett, hogy végül majdnem sírtak mind a ketten. Frances azt gondolta, hogy a fia jobban érezné magát, ha célokat tűzne ki, de Connor úgy vélte, hogy az anyja érzéketlenül viselkedik vele, és irányítani akarja.

Frances úgy érezte, sokat tesz Connorért azzal, hogy visszafogadta magához, megengedte neki, hogy használja az autóját, és szívvel-lélekkel támogatta. Connor azonban ingerülten reagált, kijelentette, hogy nem köteles rendet rakni a szobájában és segíteni a háztartásban. Egyetlen állásban sem maradt meg, erősödő depressziójáért az anyját okolta, akit gyakran kimerített azzal, hogy vég nélkül traktálta a problémáival. Francesben egyre nőtt az elkeseredés: egyik válság követte a másikat. Mintha Connor nem vette volna tudomásul, hogy maga is szerepet játszik a saját problémáiban.

Frances úgy érezte, nem neki kellene felelősséget vállalnia a felnőtt fiáért, mégis folyamatosan rákényszerült.

Frances hozzám járt terápiára, és érzelmileg megfelelően érettnek ítéltem: képes volt empátiát érezni, reflektálni önmagára, tiszteletben tartotta mások határait. Megszenvedte szülei és testvérei érzelmi éretlenségét, ezért különösen oda-figyelt rá, hogy ő tiszteletteljesen viselkedjen másokkal. A fia iránt is empátiát tanúsított, de megviselte, hogy Connor követelőzött, és állandóan az ő problémáival kellett foglalkoznia. Voltaképpen nem értette, a fia miért nem kezd magával valamit ahelyett, hogy folyton panaszkodik. Ő hazafogadta, meghallgatta, jó terapeutát fizetett neki. Mit kellett volna még tennie? Úgy látszott, Connor egyszerűen nem akar felnőni.

Az ÉÉSzüFGye-t megviseli, ha saját gyerekén is az érzelmi éretlenség jeleit látja. Connorral az alacsony stressztűrése, az érzelmi reaktivitása, a védekezése, a határok semmibevétele és mások hibáztatása miatt ugyanolyan nehéz volt bánni, mint bármelyik ÉÉ szülővel. Érzelmi stabilitása és önbecsülése Francestől függött, és árulásként értelmezte, ha Frances olyasmit várt el tőle, amit a felnőttektől szokás. Olyannyira elmerült az érzelmeiben, hogy az érvek el sem jutottak a füléig. Ha anyja nem azt tette, amit ő akart, akkor úgy feldühödött és olyan rosszkedvű lett, hogy Frances már attól tartott, öngyilkos lesz.

Felmerül a kérdés, hogyan lehet egy érzelmileg alapvetően érett személynek ÉÉ felnőtt gyermeke. Ennek számos magyarázata lehet. Elképzelhető például, hogy a gyerek fejlődése megkésett, vagy idegrendszeri eltérésekkel küzd. Talán elkényeztették a sajátos nevelési igényei miatt, ezért infantilizálódott. Connor például betegen született, és tízéves kora előtt több műtéten is átesett. Frances minden tőle telhetőt

megtett, hogy fia jobban érezze magát a kórházi tartózkodások, majd a lábadozások ideje alatt. Annyira sajnálta, hogy nem nagyon kérte rajta számon a családjával és másokkal kapcsolatos kötelezettségeit. Francesnek a vérében volt ez a fajta engedékenység, mert megszokta, hogy mások szükségleteit helyezze az első helyre, és furdalta a lelkiismeret, ha a saját érdekében szabott határokat.

Ha a szüleid nem tanúsítottak irányodban elegendő empátiát, te is túlzásba eshetsz, amikor a gyerekeidről van szó, mert meg akarod kímélni őket attól, amin te keresztülmentél. De ha számodra az önfeláldozás a norma, akkor esetleg megfeledkezhetsz arról, hogy a gyerekeidet megtanítsd a köszönésre és a hála kifejezésére. Ebből ők arra következtethetnek, hogy a vágyaik előnyt élveznek, másoknak úgy kell kimutatniuk feléjük a szeretetüket, hogy mindig igent mondanak, és mindezért köszönet sem jár.

Az ÉÉSzüFGye szülőként néha azért túlzottan engedékeny, mert a gyerekei vérmérséklete tudattalanul az ő ÉÉ szülei követelőzéseire és reaktivitására emlékezteti. És mivel őt arra szoktatták, hogy neki kell megnyugtatnia a szüleit, talán ugyanígy reagál a saját érzelmileg reaktív gyerekeire is, nem is sejtve, hogy ezzel éppen azt a fajta kapcsolatot állandósítja, amely később kimeríti majd az energiáit.

Ráadásul elképzelhető – és ezzel fájdalmas szembenézni – , hogy az az ÉÉSzüFGye, aki nem végezte el a maga terápiás munkáját, mégsem tud olyan empátiával fordulni a gyermekei érzelmi szükségletei és érzékenységei felé, mint hiszi. Ha az ilyen szülőt gyerekkorában nem hallgatták meg, érzelmileg nem támogatták és nem bátorították, hogy az individuációval kísérletezzen, szülőként nem biztos, hogy támogatni tudja a saját gyermekei érési folyamatát.

Végül, mivel gyerekkorában sok ÉÉSzüFGye maga volt kénytelen kielégíteni a szükségleteit, azt feltételezi, hogy az

ő gyerekei is ugyanolyan reziliensek és függetlenek, mint amilyen annak idején ő volt. Például nem veszi észre, milyen nagy jelentősége van az érzelmi közelségnek, és inkább a tanácsadásra, a következmények beláttatására és más nevelési témákra összpontosít, amelyek a gyerekek függetlenségét és felelősségtudatát támogatják. Mivel az ÉÉSzüFGye-inek egyedül és korán kellett felnőtté válniuk, akadnak köztük olyan szülők, akik nem feltétlenül tudják, hogyan segítsék fokozatosan és pozitív módon a függetlenedés folyamatát. Egyesek túlságosan gyakran kimentik gyerekeiket a nehéz helyzetekből, aztán viszont elvárják tőlük, hogy éretten viselkedjenek, de nem adnak hozzá megfelelő útmutatást vagy érzelmi támogatást. Szülőként nehéz ezeket egyensúlyba hozni, ha az ember úgy nőtt fel, hogy neki magának kellett kielégítenie a lelki szükségleteit.

Íme, néhány ötlet, hogyan alakíthatsz ki olyan kapcsolatot az ÉÉ gyermekeddel, amelyben felnőtt barát és mentor vagy!

Stratégia

A legjobb, amit egy ÉÉSzüFGye tehet, ha az ÉÉ felnőtt gyermekén szeretne segíteni, hogy ő maga jár terápiára vagy coachingra. Így lehet a legegyszerűbben megváltoztatni a káros kapcsolati dinamikákat, amelyek a szülő gyerekkori kihívásai nyomán maradtak vissza. Az ÉÉ felnőtt gyermek sok problémája a szülő megoldatlan gyerekkori gondjait tükrözi. Az ÉÉ felnőtt gyermekekkel nagyjából ugyanúgy kell bánni, mint az ÉÉ szülőkkel. A te szükségleteidet ugyanolyan fontosnak kell tartanod, mint az övéit, a saját jólléted érdekében egészséges határokat kell kijelölnöd, és nem szabad a hamis erkölcsi kötelességek vagy egészségtelen önfeláldozás csapdájába esned. Magyarázd meg az ÉÉ felnőtt gyermekednek, hogy nem elég elvárnia a segítségedet, részt kell vennie veled a problémái megoldásában, mert bízol benne, hogy képes lehet önálló életet élő felnőtté válni.

Őszintén elbeszélgethetsz a felnőtt gyermekeddel, és együtt jelölhettek ki egy új irányt, amelyben a cél az, hogy idővel egyre önállóbb legyen. Kérdezd meg tőle, benne lennee egy ilyen tervben. Magyarázd el neki, miben tudsz segítséget nyújtani, és hol vannak a határaid. Ez új szintre fogja emelni köztetek az érzelmi intimitást és az őszinteséget. Fogadd nyitottan, amit mond, de ne hagyd magad kimeríteni. Találd meg az egyensúlyt aközött, hogy őt támogatod és hogy magadra is figyelsz. Tartsd szem előtt a célt, azaz, hogy fokozatosan egy kölcsönös felnőttkapcsolat fejlődjön ki köztetek. Bizonyos okokból egyes ÉÉ felnőtt gyermekeknek mindig több figyelemre és támogatásra lehet szükségük, mint amennyit viszonozni tudnak, de jobban fogod érezni magad az interakciókban, ha elvárod a határaid és az igényeid tiszteletben tartását.

Végezetül pedig ne erőltesd, hogy ÉÉ felnőtt gyermeked minél hamarabb felnőjön, és ne folyamodj a „szigorú szeretet" módszeréhez, amikor is váratlanul megvonod tőle a támogatásodat. Attól senki sem erősödik meg, ha magára hagyják, és egyes felnőtt gyermekek lelkileg olyan súlyosan károsodhattak, hogy egy hirtelen változást katasztrofálisnak érezhetnek. Ilyen esetekben folyamatos külső támogatásra lehet szükség, de nem biztos, hogy te vagy az egyetlen, aki ezt megadhatja neki. Szánd rá az időt, hogy megtaláld a megoldást és a külső erőforrásokat, miközben a felnőtt gyermekeddel valamelyik közösen kijelölt cél felé haladtok – azaz, vagy megtanul önállóbbnak lenni, vagy olyan támogatási formát találtok, amely mindkettőtök számára elfogadható.

Töprengés és felfedezés

Ha vonakodsz határokat kijelölni vagy nemet mondani a felnőtt gyermekednek, írásban tisztázd, pontosan mitől félsz. Mivel tud rávenni, hogy mindig megtedd, amit akar?

Amikor megharagszik rád a felnőtt gyermeked, hogyan szoktál reagálni? Megvan a módszeretek, hogy közösen megoldjatok egy problémát, vagy valamelyikőtöknek „győznie" kell? Mit változtatnál meg azzal kapcsolatban, ahogyan egymással beszéltek? Felvetnéd-e ezt a kérdést a felnőtt gyermekednek, hogy ő is elmondhassa róla a véleményét?

Tipp: Az ÉÉ szülő és az ÉÉ felnőtt gyermek érzelmi vészhelyzete úgy hathat rád, hogy félreteszed a saját szükségleteidet, és az ő problémájukkal foglalkozol. Ha azonban egészségesebb és kölcsönösen kielégítő kapcsolatot szeretnél kialakítani, le kell szoknod az elsietett önfeláldozásról. Az ÉÉ felnőtt gyermek esetében a cél az, hogy a segítségeddel önállóvá váljon, és megtanulja a hatékony életvezetést, nem pedig, hogy megerősödjön a feljogosítottságtudata. Kertelés nélkül mondd meg neki, hogy a te erőforrásaidnak is vannak – érzelmi és anyagi – határai, de szükség esetén számíthat az útmutatásodra és a bátorításodra. Fontos cél lehet, hogy segíts neki külső erőforrásokat találni. Amikor őszinte vagy vele, és kedvesen jelzed neki, hol húzódnak a határaid, tulajdonképpen megtanítod neki, hogyan tartjuk tiszteletben mások szükségleteit és határait. Az általad kijelölt határok mindkettőtök javára válnak.

40

Még mindig bátortalannak és feszélyezettnek érzem magam az ÉÉSze társaságában.

Kérdőjelezd meg az ÉÉSze előfeltevéseit, amelyekre az interakcióit alapozza!

Az ÉÉSze meg van győződve róla, hogy minden problémájáért más a hibás. Nem érti, miként hat másokra a viselkedése, és végképp nem tűnődik el azon, hogyan okoz magának mindenféle bajokat és boldogtalanságot. Ezek a személyiségjegyek különösen a feljogosítottságtudatú, nárcisztikus ÉÉSze-nél nyilvánvalóak, de felismerhetők a viszonylag jóindulatúbb passzív típusnál is. A passzív ÉÉSze gyakran aktívabban asszertív ÉÉSze-t választ társnak, és jól elvan a partnere projekcióinak és externalizációjának árnyékában. Maga a passzív ÉÉSze nem szokott dühösen vádaskodni, nem lekezelő, viszont kimagyarázza annak az ÉÉSze-nek a viselkedését, aki igen.

A feljogosítottságtudatú ÉÉSze felfogása szerint a többi ember vagy mellette áll, vagy ellene dolgozik. E világlátása miatt hamar kitör belőle a felháborodott düh, és apróságokon is gyorsan megsértődik. Az önközpontú ÉÉSze folyamatosan árgus szemmel figyeli, mikor éri igazságtalanság, mikor viselkednek vele méltánytalanul. Ezt a világlátást én „viktimizációs nézőpontnak" hívom. Élete központi témája az áldozati lét, a méltánytalanság és az igazságtalanság. Valaki megakadályozza, hogy ő kiteljesedhessen az életben, ezért valaki másnak közbe kellene lépnie, hogy ezt az igaz-

ságtalanságot orvosolja. Az ilyen ÉÉSze nem érti meg, hogy a követeléseivel és a torzításaival ő maga súlyosbítja a problémáit. Nem csoda, hogy a gyerekeit bűntudat mardossa, és felelősséget éreznek a szülőjük boldogtalansága miatt. Az az ÉÉSze, aki kiváltságosnak hiszi magát, azt érezteti másokkal, hogy az ő dolguk lenne pótolni mindazt, ami hiányzik az életéből.

Egy apróság, például egy véleménykülönbség is azt az érzést kelti a nárcisztikus ÉÉSze-ben, hogy ellene vagy. Stresszhelyzetben kimondottan paranoiássá válhat, rosszindulatot feltételez másokról, vagy azt, hogy rá akarják kényszeríteni valamire. A dühe és a gyanakvása miatt kétszer is meggondolod, mit teszel vagy mondasz, nehogy egy kicsit is hibázz.

Ilyen érzelmi légkörben könnyen elbátortalanodsz, és nagyon odafigyelsz, nehogy valamiképpen megsértsd az ÉÉSze-t. Számára sosem elég, amit teszel érte, mert nem az elégedettség a célja. Az őt ért igazságtalanságot akarja bizonyítani, az már nem számít, ha miatta alakult ki az adott helyzet!

Nem csoda, hogy megfélemlít, ami miatt te válaszként mentegetőzöl. Amikor arra gondolsz, hogy felingerelheted, inkább megteszed neki, amit akar, csak lecsillapodjon, mert ha magadra vállalod a felelősséget, valószínűleg megúszod a nagyobb dühkitörést. Beleegyezel, hogy te vagy a hibás, hogy igazold az elégedetlenségét és a hirtelen haragját.

Az elutasító vagy felfuvalkodott ÉÉSze úgy véli, hogy a kapcsolataiban ő mondja ki az utolsó szót a valóságról. Nem töpreng ok-okozati összefüggéseken vagy indítékokon; vitán felül áll, hogy ő tudja, ki mit miért tett. Ha azon kapod magad, hogy kételkedni kezdesz önmagadban, vagy elbizonytalanodsz, amikor szembesülsz az ÉÉSze megingathatatlan bizonyosságával, az azért van, mert valahol tudod, hogy ha magabiztosnak mutatkozol, abból semmi jó nem származik.

Hogy lássuk, hogyan lehet kezelni az ilyen típusú ÉÉSze-t, nézzük meg, miként változtatott kliensem, Sam az elutasító apjával való kapcsolatán, aki folyton elbátortalanította, és óvatoskodnia kellett vele.

Sam az általános iskola harmadik osztályába járt, amikor az apja, Carl elhagyta a családot. Csupán néhány órányira lakott tőlük, mégis csak szórványosan jelentkezett. Sam vágyott az apja figyelmére, aki viszont nem sokat törődött vele. Sam az évek során nagyjából feldolgozta az apja közönye miatt érzett fájdalmát és csalódását, nem is nagyon közeledett hozzá. Amikor azonban Sam lányát az egyetem végén leigazolta egy profi amerikaifoci-csapat, Carl ott akart lenni a diplomaosztóján, és akkor, amikor aláírja a szerződését. Sam lányát nem érdekelte, részt vesz-e az ünnepségeken a nagyapja, Samre bízta a döntést.

Bár Carl gondoskodó nagyapának állította be magát, Sam nem lelkesedett az ötletért. Ennek ellenére hajlandó volt vele találkozni, hogy kiderüljön, közös nevezőre tudnak-e jutni. Megkérte az apját, hogy igyanak meg együtt egy kávét, beszélgessenek, és rendezzék a kapcsolatukat, mielőtt együtt ünnepelnek. Carl fölöslegesnek nevezte Sam kérését, és nem akart találkozni vele. Miért ne vehetne részt az unokája diplomaosztó ünnepségén, miért kell ennek olyan nagy feneket keríteni?

Csakhogy Samnek elege volt az apjával fenntartott örömtelen, felszínes kapcsolatból. Úgy gondolta, hogy az ő igényei ugyanolyan fontosak, mint Carléi; megkérte valamire az apját, amire az egyértelmű nemet mondott. Tudta, hogy nem kíván lehetetlent, semmi sértő vagy felháborító nem volt a kérésében. Sam egy kicsit izgult, amiért kijelölt egy határt, és érzett is egy kis késztetést, hogy mentegetőzzön, de már nem érdekelte, megérti-e az apja vagy megsértődik, esetleg

kellemetlenül érzi magát. Ő nem viselkedett vele tiszteletlenül. Egyszerűen találkozni szeretett volna vele, hogy elsimítsák a köztük lévő feszültségeket a lánya nagy napja előtt. Nem viselkedett agresszorként, az apja pedig nem áldozat volt.

Carl úgy döntött, hogy ilyen feltételekkel nem vesz részt az ünnepségen. Beérte azzal, hogy az unoka majd küld neki fényképeket. Sam örült az események ilyetén alakulásának, mert őszinte interakciót folytatott az apjával. Carl ugyan nem vágyott igazi kommunikációra vagy közelségre, Samet mégis jó érzéssel töltötte el a helyzet, mert ki tudott állni önmagáért. Nem engedte meg az apjának, hogy ő szabja meg a kapcsolatuk szintjét, és többé nem érezte magát megfélemlítve, nem akart mentegetőzni.

Nézzük meg, milyen lépések vezetnek el oda, hogy egyenlő félként lépj interakcióba egy elégedetlen ÉÉ személlyel!

Stratégia

Először is, amikor tudod, hogy interakcióba kell lépned egy pökhendi vagy elutasító ÉÉ személlyel, készülj fel rá. Találd ki, pontosan mit fogsz mondani neki. Írd le tömören, hogyan foglalhatod össze a mondandód lényegét. Ezután gyakorold a kommunikációt: háromszor mondd el hangosan a lényeget, mintha ott ülne veled szemben. Nem kell minden apró részletet kidolgoznod, de ismételd meg a főbb pontokat. Lehet, hogy közben furcsán érzed magad, de hidd el, ettől finomodni fog a gondolkodásod. Tudatosan fojtsd el magadban a késztetést, hogy mentegetőzz. Fölösleges bocsánatot kérned, amikor a szükségleteidet magyarázod el.

Ezután kontextusában értékeld a kérésedet. Észszerű, amit kérsz? Valami rendkívülit várs el? Nincs igazad, hogy ilyesmit kérsz? Számíts rá, hogy az ÉÉSze értetlenkedni fog,

és visszautasít. Fogadd el, hogy a szokás hatalmánál fogva a lelked mélyén egész idő alatt nyugtalankodni fogsz, és szívesen mentegetőznél.

Az a legfontosabb, hogy ne feledkezz meg erről: egyenlő jogokkal veszel részt a kapcsolatotokban. Nem kell félned, nem kell mentegetőznöd, ha semmi rosszat nem tettél. Idézd fel a jogaidat („D" függelék) „A határok kijelölésének joga" című részből: *Jogom van indoklás nélkül nemet mondani.*

Töprengés és felfedezés

Ki félemlít meg, ki előtt akarsz mentegetőzni? Mit gondolsz magadról, amikor ezzel a személlyel kommunikálsz?

Írj arról, milyen érzés lenne úgy végigcsinálni a napot, hogy közlöd az igényeidet, udvariasan, de őszintén elmondod a preferenciáidat, és közben nem szorongsz a másik reakciója miatt, nem mentegetőzöl, nem véded a döntéseidet.

Tipp: Az ÉÉSze bizonyára rászoktatott, hogy szégyelld magad és kérj bocsánatot, ha nem egyezel bele minden kívánságába. De most, hogy már felnőtt vagy, teljes joggal gondolkodsz úgy, mint egy felnőtt, még akkor is, ha az ÉÉSze-t sérti a függetlenséged. Miközben elmondod, mit hogyan szeretnél, ne foglalkozz vele, ha felháborodik, kellemetlenül érzi magát vagy elkomorodik. Nem az volt a célod, hogy megbántsd; te csak a magad érdekeit is érvényesíteni szeretnéd. Nem kell bocsánatot kérned azért, hogy létezel.

41

Annyira aggaszt, hogyan fog reagálni; nehéz kimondani, amit szeretnék.

Maradj erős, ha az ÉÉSze-nek nem tetszik, amit hall!

Lehet, hogy a barátaiddal minden további nélkül tudsz beszélgetni, és a munkahelyeden sem jelent gondot, hogy kiállj a véleményed mellett, de az uralkodni vágyó ÉÉSze jelenlétében ösztönösen olyannyira lefagysz, hogy nem tudod kimondani, amit valójában gondolsz. Úgy érzed, mindent meg kell tenned, hogy az ÉÉSze boldog legyen. Ennek az a magyarázata, hogy a múltbeli tapasztalataid alapján joggal tartasz az ÉÉSze ítélkezésétől és elutasításától.

Természetes az az ösztönös törekvésed, hogy ne boszszantsd fel az ÉÉSze-t, de ha némán eltűrsz olyasmiket, amikkel nem értesz egyet, az rendkívüli stresszt okozhat, akár meg is betegíthet. Önbizalomvesztésed arra a félelemre vezethető vissza, hogy nem úszod meg szárazon, hogy nem az ÉÉSze-t soroltad az első helyre. Egy ÉÉSze gyakran megdöbben, hogyan vagy képes fájdalmat okozni neki azzal, hogy a magad feje után mész. Elvárja, hogy tőle kérj útmutatást, és nem szereti a váratlan dolgokat. Ha kimondod, hogy mit szeretnél vagy mit gondolsz, megkaphatod, hogy bolond, rossz vagy önző vagy. Nem csoda, ha inkább hallgatsz, mint hogy ezt kockáztasd.

Az ÉÉSze-k ingerlékenysége és reaktivitása legendás. Sokszor traumatikus múlt áll mögöttük, emiatt a legkisebb fe-

nyegetésre is hevesen felcsattannak. Még a látszólag enyhe stresszről is eszükbe juthatnak a régi traumák, ami érzelmi diszregulációt okoz, vagy támadásra sarkallja őket (van der Kolk, 2014). Veszély érzékelésekor túlzottan aktiválódik az idegrendszerük, még akkor is, ha pusztán véleménykülönbségről van szó.

Az állatokon végzett stresszkísérletek segíthetnek megmagyarázni e túlreagáló viselkedés mögöttes okait. Robert Sapolsky (2007, 2012), aki régóta kutatja a stresszt, beszámolt egy kísérletsorozatról, amelyben laboratóriumi patkányokra mért áramütések hatásait vizsgálták. Egyes kísérletekben azt találták, hogy ha a sokkolt patkányok eljuthattak a ketrec egy másik részébe, ahol áramütést nem kapott patkányt tartottak, a sokkoltak megharapták a nem sokkolt patkányt. Azoknál a sokkolt patkányoknál, amelyeknek lehetőségük volt megharapni az „ártatlan" patkányokat, kevésbé alakult ki *stresszel összefüggő betegség, mint a többi patkánynál*, amelyeknek nem volt kit megharapniuk a sokkolás után. Ugyanilyen kedvező hatást figyeltek meg azoknál a patkányoknál is, amelyek sokkolás után egy fadarabot rágcsálhattak. De egészségi szempontból akkor jártak a legjobban, ha az áramütés elszenvedése közben megnyomhattak egy kapcsolót – még akkor is, ha ezzel nem szüntették meg az áramütést.

Összefoglalva: azok az áramütött patkányok, amelyek megharaphatták egy társukat, vagy más módon levezethették a feszültségüket, kevésbé károsodtak a stresszhormonoktól, mint azok, amelyeknek áramütés után nem nyílt lehetőségük a stressz levezetésére. Ezek a kutatási eredmények arra utalnak, hogy átmeneti, fizikailag mérhető stresszoldás ment végbe, amikor a patkányok valamilyen cselekvéssel „továbbadhatták" vagy megszüntethették az őket ért stresszt.

Nem kell túl sokat gondolkodnunk ahhoz, hogy észrevegyük a hasonlóságot a stresszhelyzetben lévő ÉÉ személlyel, aki sok interakciójában úgy viselkedik, mint az áramütött patkány. Rossz hangulatát, ingerültségét és fájdalmát – akkor is, ha sok évvel ezelőtt alakultak ki – reflexszerűen átadja annak, aki balszerencséjére a közelében tartózkodik. És ha egyszer „megharapott", lehet, hogy többé nem akarsz olyasmit mondani neki, amivel fokozod a feszültségét.

Az agresszív vagy irányító ÉÉSze úgy viselkedik, mintha állandósult stresszben élne (mint a kísérleti patkányok), amelyet nem tud kezelni. Akár régi traumákról, akár aktuális problémáról van szó, lényegében áthárítja rád, amikor kellemetlen helyzetbe hoz, vagy rákényszerít, hogy engedelmeskedj neki. Neked azonban nem kötelességed, hogy elviseld ezt az „áthárított" vagy „továbbadott" fájdalmat. Nem a te feladatod, hogy helyreállítsd a lelki egyensúlyát, amikor egy múltbeli trauma kibillenti.

Ha te, mint internalizáló felnőtt, váltál már egy ingerlékeny vagy reaktív ÉÉSze céltáblájává – vagy tanúja voltál, amikor más lett az –, ebből talán azt szűrted le, hogy bölcsebb kerülni minden konfrontációt. Sok internalizáló ezért igyekszik alkalmazkodni és ritkábban kifejezni az érzelmeit és gondolatait, nehogy provokálja az ÉÉSze-t. Csakhogy e megoldás miatt csorbát szenvedhet az önbecsülésed, ha az ösztönös, énvédő behódolást bátortalanságnak vagy a gyengeség jelének tekinted.

A múltbeli kellemetlen helyzetek kontextusában azonban valószínűleg minden olyan nehézséged adaptívnak tekinthető, amely az uralkodó ÉÉ személlyel szemben való kiállásodhoz kapcsolódik. Internalizálóként talán abból indulsz ki, hogy *neked* került el a figyelmedet valami, vagy *te* okoztál neki felesleges bosszúságot. Elképzelhető tehát, hogy pusztán néma döbbenetre futotta az erődből, amikor az ÉÉSze majd szétrobbant dühében, vagy más módon érezted arány-

talannak a viselkedését az adott helyzetben. De amint megérted, hogy az ÉÉSze intenzív reaktivitása múltbeli traumából fakad, és semmi köze hozzád, talán nem keletkezik többé az a benyomásod, hogy te tettél valami rosszat, amikor kiálltál magadért.

Ha tudod, hogy az ÉÉSze hajlamos „harapással" átadni a múltbeli traumát vagy stresszt, fejlesztheted a stressztűrő képességedet. Átkeretezheted a tapasztalatod jelentését, és megértheted, hogy nagy valószínűséggel nem te játszol benne szerepet. Ha tudod, milyen viselkedésre számíthatsz – nagyfokú stressz, védekezés, a felelősség externalizálása – és miért, talán nem ér olyan váratlanul. Megérted, hogy a védekező magatartás és a feszültség átadása bizonyára a fájdalmas múltjából és a rossz stressztűréséből fakad. Az aránytalan ÉÉ reakciók nem rólad szólnak, és valószínűleg nem is te fogod orvosolni őket.

Ha megérted az ÉÉSze szélsőséges reakcióinak feltételezhetően traumatikus vagy gyermekkori eredetét, többé nem fognak olyan erőteljesen hatni rád. Amikor végre elhiszed, hogy az az érett és észszerű viselkedés, ha kiállsz magadért, nem fogsz bevonódni az előre megjósolható felháborodásába vagy dühkitöréseibe. A félelem miatt bekövetkező erővesztés helyett gondolatban felcímkézheted az igazságtalan viselkedését, és nem veszed magadra a dühét. Nyilvánvalóan nem az az életed célja, hogy te küszködj az ÉÉSze traumájával vagy dühével.

Tekintsük át, hogyan érheted el, hogy kiállj magadért, amikor egy ÉÉSze át akarja adni neked a feszültségét!

Stratégia

Mielőtt a stresszes vagy megfélemlítő módon viselkedő ÉÉSze-re reagálnál, emlékeztesd magad arra, hogy ez az ÉÉ reaktivitás valójában talán átadni kívánt trauma vagy

stressz, amelyet nem te okoztál. Ez a védekező, megfélemlítő viselkedés részben régi szellemek ellen, nem pedig ellened irányul. Gondolatban jelentsd ki: *Nem lehet, hogy ezt az óriási dühöt mind én okoztam.* Feltétlenül jusson eszedbe, hogy az ÉÉSze viselkedésétől függetlenül neked továbbra is jogod van a gondolataidhoz és az érzéseidhez. *Neked is jogod van létezned, a preferenciáiddal együtt.* Jogod van megszólalni; az ÉÉSze majd feldolgozza a veled kapcsolatos érzéseit. Nem hibáztathat olyan érzésekért, amelyeket szerinte te váltottál ki benne.

Az is számít, ha csak *magadban* gondolod végig, hogy mit mondanál neki, mert már nem vagy lebénulva. Ha akkor nem tudsz beszélni, később bármikor szóba hozhatod ezt az interakciót. Az e-mail, az SMS és a levél mind hatékony későbbi alternatívák lehetnek, amikor az adott pillanatban túl nehéz szembenézni egy ÉÉ személlyel. Az időpont nem számít; akkor írj neki, amikor *neked* megfelel. Amikor már nem némulsz meg egy kellemetlen reakciója miatt, megváltoztatod azt a hamis narratívát, hogy ártottál neki azzal, hogy önmagad voltál.

Töprengés és felfedezés

Milyen érzés, amikor immár úgy tekintesz egy félelmetes ÉÉ személyre, mint aki nem tudja kezelni a stresszt? Gondolj csak bele, milyen furcsa, hogy egy felnőtt ennyire felhúzza magát, csak mert te őszintén beszéltél a szükségleteidről vagy a nézeteidről.

Milyen érzés a tudat, hogy amikor tartasz az ÉÉSze reakciójától, tulajdonképpen előre elképzeled a sokkoló viselkedését, és megpróbálsz lélekben felkészülni rá? Milyen érzés úgy átértelmezni a megszólalással kapcsolatos szorongásodat, hogy az nem a gyávaság jele, hanem a kellemetlen következményekre való felkészülés?

Tipp: Okkal tartasz az ÉÉSze reakciójától. Tapasztalatból tudod, hogy megbánhatod, ha kinyitod a szádat. De valahányszor végiggondolod vagy hangosan ki is mondod a véleményedet, önmagad számára megerősíted azt a jogodat, hogy saját preferenciád, nézőpontod vagy érzéseid legyenek. Egyúttal abban is gyakorlatot szerzel, hogy még nehéz kapcsolatokban is hű maradj önmagadhoz. Akár csak gondolatban fogalmazod meg a véleményedet, akár hangosan is kimondod, erősebbé válsz, mert nem tartasz magadban semmit csak azért, hogy az ÉÉSze jobban érezze magát. Ha hangosan ki is mondod a véleményedet, felkínálod számára a lehetőséget, hogy jobban megismerjen. Egészen másnak érzed majd a kapcsolatotokat, ha az már nem azon a feltevésen alapul, hogy biztosan neki van igaza, csak mert ilyen intenzíven nyilvánul meg.

42

Hogyan értethetném meg vele magam?

Kommunikációs készségek és határaik

Először is gondoljuk át, miért olyan fontos számodra, hogy megértesd magad az ÉÉ személlyel. Ha tökéletesek volnának a kommunikációs készségeid, mit szeretnél elérni a számodra legfontosabb ÉÉSze-knél? Talán, hogy úgy kezdd a beszélgetést, hogy érdekelje őket, amit mondani szeretnél. Hogy olyan ékesszólóan fejezd ki az érzéseidet, hogy figyeljenek rád, és végre megértsenek. Bármit remélsz, fogadni mernék, hogy olyan kapcsolatra vágysz, amelyben kölcsönösen átélhetitek a valódi közelség és megértés pillanatait.

Ha internalizáló ÉÉSzüFGye vagy, bizonyára próbáltad már fejleszteni a kommunikációs és a kapcsolati készségeidet. Az internalizálók tudják, hogy legegyszerűbben a beszélgetés ügyes irányításával és a figyelmes hallgatással lehet a kapcsolatokat kielégítőbbé és a kommunikációt hatékonyabbá tenni. A mélyebb kommunikáció erősíti a kötelékeket és jelentést ad az interakcióknak. Talán abban reménykedtél, hogy a jobb kommunikációs készségek révén javul a kapcsolatod az ÉÉ személlyel, és közelebb kerülhetsz hozzá. De lehet, hogy csalódnod kellett. Az ÉÉSze a legjobb esetben is megnehezíti, néha azonban egyenesen ellehetetleníti a kommunikációt.

A kommunikáció csak annyira hatékony, amennyire a másik fél hajlandó részt venni benne, és ez a hajlandóság korlátozott az ÉÉSze esetében. Ha valakit nem érdekel a mondanivalód, akkor az olyan, mintha a falnak beszélnél. A világ legügyesebb kommunikátora is kudarcot vall, ha valaki becsukja a fülét – vagy ha egy tapodtat se hajlandó elmozdulni a saját nézőpontjától.

Egy ÉÉ személlyel folytatandó kommunikáció előtt gondolj arra, hogy érzelmileg olyan, mint egy kisgyerek: rendkívül egocentrikus, valamint mindent, amit mondasz, szó szerint ért és magára vesz. Az érzelmein és a fekete-fehér gondolkodásán szűri át, amit hall, érzelmi védekezéssel reagál, és elhamarkodott következtetéseket von le.

Azt gondolnád, hogy mindössze megosztod vele az érzéseidet, ő viszont ideges lesz, és úgy találja, hogy fenyegetően lépsz fel ellene. Az érzések megosztása és az őszinteség nála nem a közeli kapcsolat kialakításának legjobb módja. Jobban szereti a közös tevékenységeket vagy a nagyobb társasági eseményeket. Mivel kevéssé vagy egyáltalán nem érdeklődik mások belső világa iránt, így nem érti, milyen jelentősége van annak, ha két ember mélyebb érzelmi élményekről beszélget. Mi szükség volna rá? Az ilyen beszélgetéseket unalmasnak vagy potenciális versenynek éli meg, amelynek győztese és vesztese van.

Sok ÉÉSze-t az objektív beszélgetés sem hozza lázba. Emlékezz rá: az ő számára az a valóság, amit ő annak érez, nem pedig az, ami racionális vagy bizonyítható. Nem érzi dolgának, hogy kövesse a gondolatmenetedet. Inkább megspórol egy csomó időt, és elmondja, ő mit gondol – amit szerinte mindenki másnak is gondolnia kellene.

Az ÉÉSze bizonyosságra és egyértelmű válaszokra vágyik. A lezárt dolgokat szereti, nem örül, ha valami döntést igé-

nyel, ahhoz pedig végképp nincs türelme, hogy több szempontot is figyelembe vegyen. Az érzelmi, kapcsolati dolgokat átugorja, minél hamarabb vissza akar térni a bizonyosságaihoz. Ez nemcsak a valódi kommunikációt zárja el, hanem azt a benyomást kelti benned, hogy egy zárt ajtón akarsz mindenáron bejutni.

Emiatt néha egyszerűen túl fáradt leszel ahhoz, hogy megpróbálj kommunikálni egy ÉÉ személlyel. Az nem a gyengeség jele, ha az adott pillanatban nem akarsz huzakodni vele. Számos oka lehet annak, hogy éppen nincs kedved hozzá. Lehet, hogy egy kicsit sebezhetőnek érzed magad, esetleg túl fáradt vagy ahhoz, hogy beszélgetést kezdeményezz. Néha megterhelőbbek az őszinte kommunikációra tett kísérletek, mint amennyit érnek. Az is lehet, hogy azért kerülöd a vele való beszélgetést, mert meg akarod kímélni magad attól, hogy megharagudjon rád. Ezek átgondolt, tudatos döntések. Ne tekintsd kurdarcnak, ha ez alkalommal nincs kedved vele kommunikálni. Igazi kapcsolatot úgysem remélhetsz tőle.

Ennek ellenére néha feltámadhat benned a vágy, hogy megértesd magad az ÉÉ személlyel.

Ha előfordult már, hogy elengedte magát és egy ideig őszintén kommunikált veled, érthető módon abban reménykedsz, hogy ez máskor is megtörténhet. Sajnos ritkák az ilyen pillanatok, mert az ÉÉSze énvédő módszerekkel kerüli az érzelmi intimitást. Nagyobb esélyed van a sikerre, ha olyankor próbálkozol, amikor a figyelmetek egy közös tevékenységre irányul, az interakció a végéhez közeledik, nem privát térben vagytok, vagy várható, hogy mások gyakran megszakítják a beszélgetéseteket. Közelebb kerülhet hozzád akkor is, ha nosztalgikus hangulatban van, esetleg olyan élethelyzettel néz szembe, amely számvetésre készteti. De rákényszeríteni nem tudod, hogy kapcsolódjon hozzád. Örülhetsz, ha adódnak ilyen pillanatok.

Lássuk, hogyan készülhetsz fel egy ÉÉ személlyel folytatandó kommunikációra!

Stratégia

Kielégítőbb a kommunikáció az ÉÉ személlyel, ha tudod, mik a céljaid az interakcióval. Mielőtt beszélsz vele, kérdezd meg magadtól az alábbiakat:

1. Fontos, hogy ezt a beszélgetést most folytassuk le?
2. Mi a legfontosabb, amit el akarok mondani neki?
3. Akkor is büszke lehetek, ha nem sikerült megértetnem vele magam?

Úgy intézd, hogy a beszélgetés rövid és célirányos legyen. Ne feledd, minél tovább beszélsz, annál kevésbé figyel rád.

Töprengés és felfedezés

Gondolj egy ÉÉSze-re az életedben, akivel nehezen tudtál kommunikálni. Mi az az egy dolog, amit jó lett volna, ha ez az ÉÉSze megért veled és az élettapasztalataiddal kapcsolatban?

Mi az, amit a leginkább hallani szeretnél ettől az ÉÉSze-től? Mi az, amire mindig is vágytál? Írd le ezt a kívánságodat, és gondolkodj el azon, mi lenne a jelentősége, ha kimondaná.

Tipp: A kapcsolódásra való egészséges vágyadat jelzi, hogy mélyebb kommunikációt szeretnél az ÉÉ személlyel. Viszont lehet, hogy ez csupán számodra fontos, mert az ÉÉSze nem látja át az erőfeszítéseid jelentőségét. Ettől függetlenül légy büszke magadra, valahányszor beszélni próbálsz az ÉÉ személlyel, és vállalod annak a kockázatát, hogy őszinte érzelmekkel fordulsz felé, hogy ne rekedjetek meg egy felszínes kapcsolatban. Amikor hitelesen kommunikálsz, legalább esélyt adsz annak, hogy számodra kielégítőbbek legyenek az interakciók. Akár sikerrel jársz, akár nem, megnyugodhatsz, hogy megpróbáltad elmélyíteni a kapcsolatot, és nem pusztán egy sehova sem fejlődő beszélgetésben veszel részt, amelyben senki sem sértődik meg, de senki nem is őszinte.

43

Igyekszem asszertívabb lenni, de a végén mindig beadom a derekamat.

Személyiséged védelmező részeinek felfedezése

Van valami ijesztő az olyan ÉÉSze-ben, aki keresztülnéz másokon, és ő akar a középpontban lenni. Nem veszi a célzásokat, nem másítja meg a véleményét, az pedig végképp nem aggasztja, mit érezhetsz te egy adott helyzetben. Ha egy ilyen emberrel szemben akarsz határozottan fellépni, légy erős, elszánt és bátor.

Kliensem, Bridget mindig rémesen érezte magát hatalmaskodó ÉÉ anyósa, Joan társaságában. Bridget ilyenkor gyakran megtartotta magának a véleményét, vagy a béke kedvéért beadta a derekát. Joan mellett gerinctelennek érezte magát, amiért nincs elég bátorsága. A terápia során megkértem, hogy idézze fel azokat az alkalmakat, amikor megfélemlítve érezte magát. Az volt a feladat, hogy aprólékosan írja le, hogyan szokott reagálni Joan, így aztán megérti majd, miként készteti őt meghátrálásra.

Bridget elmondta, hogy ahányszor csak kinyilvánította a véleményét, Joan megdermedt, furcsán nézett rá, összepréselte a száját és összehúzta a szemöldökét. Ezzel a barátságtalan arckifejezéssel inkább ingerültséget és türelmetlenséget sugallt, mint érdeklődést. Ha Bridgetnek ezután sikerült eldadognia, amit mondani szeretett volna, Joan lassan megismételte, mintha épeszű ember ki sem ejtene ilyet a száján.

Ezután így keverte le Bridget eltérő véleményét: „Nálunk ez nem így szokás", vagy ha kritikának vette, gúnyosan ilyesmit fűzött hozzá: „Hát én biztosan egy szörnyeteg vagyok." Ezeket a pengeváltásokat napokig vagy hetekig tartó feszültség követte, és Bridget mindig úgy érezte, neki kell bocsánatot kérnie.

A terápia kezdeti szakaszában Bridget minden mozzanatot azonosított (Joan arckifejezését, ahogy hitetlenkedve megismétli Bridget szavait, a leereszkedő hangsúlyát). Az anyós az érzelmi visszautasítás és a türelmetlenség taktikáját vetette be menye ellen – de amint sikerült azonosítani a reakcióit, azok már vesztettek is az erejükből. Amikor megérted, *hogyan* próbál valaki föléd kerekedni, már nem is olyan könnyű téged érzelmileg legyőzni. Bridgetnek azonban még dolgoznia kellett azon, hogy asszertívabb lehessen Joannel.

A következő lépésben Bridget személyiségének azt a részét kellett feltárni, amely abban hitt, hogy jobb a békesség. Bridget egy része tudatosan igyekezett határozottabb lenni Joan társaságában, egy másik része azonban biztonságosabbnak érezte, ha behódol. Teljesen normális jelenség, hogy a személyiségünknek több különböző aspektusa van. (Ami nem azonos a disszociatív személyiségzavarral, amelyben az egyén tudata különböző belső személyiségek között váltogat.) Néha azonban a különböző részek erős belső konfliktust okoznak, mint ahogy azt Bridget is megtapasztalta. Gondolhatsz úgy is önmagad azon részeire, amelyek biztonságban akarnak tartani, mint „menedzserekre" vagy „védelmezőkre" (Schwartz, 1995, 2022), hiszen azért veszik át automatikusan az irányítást, hogy a vélt veszélytől megóvjanak.

Bridgetnek is volt egy énvédő része, amely azt tanácsolta neki, hogy ne ellenkezzen másokkal, és őrizze meg a békét a kapcsolataiban. Felnőttként tudta, hogy joga van kiállni magáért, de Joan nyomására ez a belső védelmező része automatikusan átvette az irányítást, és mindenbe beleegyezett, amit Joan akart. Megkértem Bridgetet, hogy próbálja megfejteni a belső védelmezője eredetét, és hogy milyen célt szolgált egykor.

Arra jutott, hogy belső védelmezője gyermekkorában alakult ki impulzív, dühös anyja miatt, aki fizikailag bántalmazta, ha felbosszantották. Bridget akkor tanulta meg, hogy csak ront a helyzetén, ha kiáll magáért. A gyerekeknek korlátozott eszközeik vannak arra, hogy megvédjék magukat. Ha rátalálnak arra a módszerre, mely révén biztonságban tudhatják magukat, sokszor folyamodnak hozzá, és a végén automatikus reakcióvá válik. Felnőttként aztán továbbra is ezeket a belső védelmezőket állítjuk csatasorba – mint Bridget, amikor szemben találta magát Joannel – mindaddig, amíg tudatosan új módszereket nem dolgozunk ki.

Bridget felfedte magában a védelmező részt, de a munkája ezzel még nem ért véget. E gyermekkori védelmező rész jóváhagyása nélkül nem fog tudni a sarkára állni Joannel szemben. Folytattuk tehát a munkát, hogy kiderítsük, mitől fél a védelmező része, és fokozatosan új viselkedésformákkal kísérleteztünk.

Te is úgy érzed, hogy van egy belső védelmező részed, amely megfutamodásra késztet, amikor ki kellene állnod magadért? Lássuk, hogyan ismerheted meg ezt a részt, és aztán miként szerezheted meg a beleegyezését, hogy másként reagálhass, amikor hatalmaskodó ÉÉ személyekkel hoz össze a sors!

Stratégia

Válaszd ki valamelyik önsorsrontónak tartott automatikus reakciódat, amelyről szívesen leszoknál. Ne bíráld magad, hanem gondolj arra, hogy a személyiséged valamelyik része azért kezdeményezi ezt a viselkedést, mert a múltban ez vált

hasznodra. Bridget például akkor fedezte fel a belső védelmezőjét, amikor megkérdezte magától: *Miért gondolja egy részem azt, hogy mindig jóban kell lennem Joannal, ezért mindig engednem kell neki?* Játszd el, hogy interjút készítesz ezzel a belső védelmező részeddel, hátha sikerül az ő szemszögéből látni a viselkedésedet. Ne írd meg előre a beszélgetést, hagyd, hogy menet közben jussanak eszedbe a belső védelmező válaszai.

Segítségedre lehet, ha a védelmező részedet a tetteivel azonosítod. (Bridget például a „Béke mindenáron!" szlogent társította a védelmezőjéhez.) A szlogen egyértelműen megnevezi azt a stratégiát, amelyet a belső védelmeződ fiatalon kitalált. Ezen gyerekkori stratégia meghatározásával megteszed az első lépést e részed vizsgálatához és aktualizálásához.

Ezután írd le, milyen mélyebb életvezetési tanácsot rejt a stratégia szlogenje. Most csak azért tűnhet szélsőségesnek a belső védelmeződ célja, mert annak idején egy riadt, a környezetétől függő gyermek találta ki. Amikor Bridget feltárta a szlogenje mögött rejlő gyermekkori stratégiája mélyebb értelmét, két feltételezésre jutott: 1) *Csak akkor fogadnak el mások, ha bármit kérnek, megteszem,* és 2) *Utálni fognak, ha csak egy kicsit is ellenkezem velük.*

Írd le ezt a régi vezérgondolatot, és néhány héten keresztül naponta kétszer *hangosan* olvasd fel magadnak (Ecker és Hulley, 1996). Ezzel tudatossá és egyértelművé teszed azt, amit addig tudattalanul gondoltál arról, hogyan lehet a legbiztonságosabban élni az életet. Ha a felnőtt elmédet újra meg újra szembesíted ezzel a szélsőséges gyermekkori hiedelemmel, hamarosan el akarja majd vetni az elképzelést, mert az már nem felel meg a felnőtt valóságnak.

Végezetül felülvizsgálhatod a régi véleményedet, és a mai viszonyoknak megfelelően alakíthatod azt. Bridget például ezt írta: 1) *Mások akkor fogadnak el, ha jól bánok velük, és*

konstruktív módot találok a nézeteltérések rendezésére, és 2) *Egy értelmes ember képes kezelni a véleménykülönbségeket, ha tiszteletteljesen, együttműködőn tárom elé a nézőpontomat.*

Ha tudatos gondolatokká alakítjuk a tudattalan meggyőződéseinket, könnyebb átalakítanunk őket. Ha megértjük egy viselkedés eredeti célját, felül tudunk kerekedni rajta, és új megvilágításba helyezhetjük.

Töprengés és felfedezés

Milyen viselkedést szeretnél elkerülni, amikor szorongóvá tesz az ÉÉSze? Írj le egy önkéntelen reakciót, amellyel nem vagy elégedett vagy amire nem vagy büszke.

Ha egy bizonyos viselkedés elbátortalanít, tárd fel, milyen védelmező szerepe volt eredetileg az életedben! Gondolkodj el rajta, mikor lehetett ez a viselkedés a legbölcsebb reakció az adott körülmények között.

Tipp: A legtöbb ember szeretné legyőzni vagy kivetné magából a személyisége azon részeit, amelyek gondot okoznak neki. Bár úgy tűnhet, hogy jobban járnál, ha ezek nem léteznének, mindegyik rész az életenergiád egy részét tartalmazza, és átalakítást igényel, nem pedig likvidálást. Gyermekkori személyiségrészeink úgy maradnak meg bennünk, mint az egymásba illeszthető matrjoska babák, és nem véletlenül: arra emlékeztetnek minket, amit az életről tanultunk, és figyelmeztetnek a veszélyre. Tanulj meg hallgatni rájuk, hátha felnőttkorodban is a segítségedre lehetnek.

44

Hiába próbálkozom az új stratégiáimmal, a végén így is hullafáradt vagyok

Miért érzed magad legyőzöttnek olyankor is, amikor sikeresen alakult az ÉÉ személlyel folytatott interakciód?

Ha már jobban érted az ÉÉSze-t, magabiztosabb leszel vele szemben. Ha már átlátsz az érzelmi irányításon, többé nem zavar össze a viselkedése. Meg tudod védeni magad, és nem fog lehengerelni az intenzív érzelmeivel.

Akkor miért olyan megterhelő még mindig a társasága? Miért olyan nehéz egy levegőt szívni vele, és távozáskor miért érzed még mindig úgy, hogy lecsapolta az erődet, legyőzött? Talán dühít is, hogy ezek szerint nem tettél meg minden tőled telhetőt, mert mégiscsak sikerült felbosszantania.

Jillian nevű kliensem például meghívta az anyját a hétvégére. Étkezéskor az anyja rendszeresen a tányérjáról etette a kutyát, noha Jillian megmondta neki, hogy próbálják leszoktatni a kunyerálásról. Nem ez volt az első eset, hogy az anyja eleresztett valamilyen kérést a füle mellett. Végül Jillian nem bírta tovább: „Anya, ha nem hagyod abba, soha többé nem hívlak meg!" Az anyja felnevetett, és nyeglén odavetett neki valamilyen megjegyzést, de többet nem etette a kutyát az asztalról. Habár Jillian elérte a célját, mégis kimerültnek és elégedetlennek érezte magát, amiért az anyja tiszteletlen volt vele, és nem kért bocsánatot a viselkedéséért.

Az ÉÉSzüFGye azért is érezheti kimerítőnek és sikertelennek az ÉÉ személlyel folytatott interakciókat, mert gyerek-

korától kezdve tökéletesíteni volt kénytelen a Jacob Brown terapeuta által „várakozásnak" nevezett készséget. Az ÉÉSzüFGye például azt tanulja gyerekkorában, hogy ha figyelemre, segítségre vagy szeretetre van szüksége, jobb, ha kivárja, amíg ÉÉ szülei megfelelő hangulatba kerülnek. Olyan helyzetekben, amelyekben a legtöbb ember elveszítené a türelmét, és tenne valamit, az ÉÉSzüFGye, aki hihetetlen módon képes uralkodni magán, csak ül és várja, hogy mások vegyék kézbe az irányítást. Ez a készség rengeteg energiát emészt fel és egészségtelen passzivitást okoz, különösen strukturálatlan társas helyzetekben, például családi látogatások alkalmával.

De lehet, hogy te már nem akarsz passzívan várni és az ÉÉSze viselkedésekhez alkalmazkodni, nem hagyod, hogy magához ragadja az irányítást, és arra sem számítasz, hogy érdeklődést mutat az életed iránt. Nagyszerű! E kedvező fejlemények ellenére azonban önmagában az is kimerítő lehet, hogy állandóan ki kell jelölni a határokat az ÉÉSze számára. Vannak, akik inkább ritkábban találkoznak az ÉÉ személlyel, de nem azért, mert nem bírnak vele – ezzel nincs gondjuk –, hanem mert nagyon intenzív tudatosságot és erőfeszítést igényel, hogy hatékonyan bánjanak vele.

Az ÉÉ személlyel folytatott interakciók során az éber öngondoskodás fenntartása az egyike azoknak az egészséges viselkedési formáknak, amelyek a legtöbb energiát igénylik. Ennek az az oka, hogy még ha az ÉÉSze – főleg, ha nárcisztikus hajlamai is vannak – tiszteletben is tartja az általad kijelölt határokat, valami módon akkor is kifejezi a nemtetszését, és ennek a viselkedésnek a kezelésébe fáradsz bele. Az önvédelem, a határok kijelölése, a szükségleteidért való kiállás és az egyoldalú beszélgetések irányítása érzelmi *munkát* jelent. Ennek az a következménye, hogy a végén még akkor sem érzed kimondottan sikeresnek az interakciót, ha közben sikerült kitűnően tartani a kapcsolatot önmagaddal és a határaiddal.

A kimerültség érzése akkor szűnik meg, ha nem próbálsz többé az ÉÉSze kedvében járni. Elég, ha kapcsolatban maradsz vele, túlzás lenne arra számítanod, hogy még élvezd is. Vidd lejjebb az elvárásaidat, és reálisan mérd fel, hogy még így is mennyi munkával és várakozással jár az érzelmileg éretlen személlyel fenntartott kapcsolat.

Ne felejtsd el megdicsérni magad, amikor nem rendeled alá magad teljesen a befolyásának. Ha csak *egyszer* is sikerült leküzdened a bűntudatot vagy a behódolást, nyugodtan veregesd meg a válladat. Ne feledd: nem az a reális cél, hogy *élvezetes* legyen a kapcsolatod az ÉÉ személlyel, hanem hogy a kijelölt határok tiszteletben tartása mellett őszinte interakciókat folytassatok. Gyakorold, hogyan lehetsz őszintén udvarias, állj ki magadért, amikor csak tudsz, és fejezd be az interakciót, amikor kezdesz fáradni. Ha élvezetes interakcióra számítasz, valószínűleg úgy fogod érezni, hogy kudarcot vallottál.

Ne felejtsd el, mi mindent várasz magadtól egy ÉÉ személlyel folytatott interakcióban:

1. Kivonom magam az érzelmileg éretlen kapcsolatrendszeréből.
2. Ellenállok az érzelmi kényszerítésének.
3. Ellenállok az érzelmi irányításának.

Ha sikeresen átvészelsz egy interakciót az ÉÉ személlyel, hatalmas eredményt értél el. Tudatosítsd magadban! Tekintsd teljes győzelemnek, ha végig kibírod a látogatást egy érzéketlen ÉÉSze-nél. Ezek az erőfeszítések megviselhetnek. Túl sokat követelsz magadtól, ha közben még jól is akarod érezni magad.

Most pedig lássuk, hogyan őrizheted meg az energiádat és a jókedvedet az ÉÉ interakciókkal kapcsolatos céljaid újragondolásával!

Stratégia

Az interakciók során ne várd el az ÉÉSze-től, hogy érdeklődést mutasson irántad. Nem fogsz annyira kimerülni, ha olyan tevékenységeket tervezel, amelyek során nem szükséges sokat beszélgetni. Az étkezés is jó ötlet, mert a közös evés és az azt követő rendrakás kedélyes hangulatot teremt, amelyet a beszélgetésre tett próbálkozásokkal nem lehetne elérni.

Tény, hogy az ÉÉSze önző és nem törődik másokkal. De az is tény, hogy talán csak magadat okolhatod, amikor a régi viselkedésmintáidat követed. Túlságosan figyelmes vagy vele? Kivárod, hogy ő milyen témával hozakodik elő, amikor beszélgettek? Azután is passzívan elviseled az interakciókat, amikor már lefárasztott?

Ha egy ÉÉSze kimerít, amikor együtt vagytok, tudatosítsd magadban: *Rajtam múlik, hagyom-e, hogy ez így menjen tovább. Mit tehetnék most, hogy ne öljön meg az unalom?* Nem vagy már kisgyerek, akit nem hallgatnak meg. Igaz ugyan, hogy türelmesen tudsz várni, de ilyenkor nyugodtan válts témát. Ne váljon szokássá az unalom. Legyen erőd téged is érdeklő témák felé terelni a beszélgetést vagy a tevékenységeteket.

Ne keresd mindenáron az ÉÉSze kedvét, inkább iktass be szüneteket, és kezdeményezz számodra is élvezetes tevékenységeket, így máris kevésbé fogod úgy érezni, hogy legyőztek. Adj teret magadnak, hogy lélegzethez juss, és ezáltal feltöltődj némi energiával.

Töprengés és felfedezés

Idézz fel olyan interakciókat, amelyek untattak. Milyen ÉÉ tevékenység fáraszt le a legjobban?

Milyen érzés, amikor az ÉÉ személlyel folytatott interakciók során csak az történik, amit ő akar? Egy 1-től (egyáltalán nem) 10-ig (nagyon) terjedő skálán mennyire esik nehezedre, hogy számodra érdekesebb témákra tereld az interakciót? Ha nagyon, mitől olyan nehéz? Írj le két dolgot, amellyel megfelelő irányba terelheted a dolgokat (például felkészülsz beszélgetést indító fordulatokkal; egy konkrét témáról kérdezősködsz; megkérdezed, milyen emlékei vannak a téged érdeklő időszakról; más tevékenységet javasolsz).

Tipp: Amint úgy érzed, hogy megrekedt az interakció, tudatosítsd magadban, hogy mostantól nem szabad olyan figyelmesnek lenned az ÉÉ személlyel. Ha nálad vendégeskedik, menj ki a házból, és néhány percig gyönyörködj a természetben, menj el edzeni, kérdezd meg tőle, nincs-e kedve tévét nézni, amíg te befejezed a munkádat, vagy kirakni egy kirakóst, amíg ledőlsz aludni. Még jobb, ha előre bátorítod, hogy hozzon magával olvasnivalót vagy valamilyen munkát, mert szükséged lesz néha egy kis pihenésre. Ha lejjebb viszed az elvárásaidat, és már a találkozó előtt póttevékenységekkel készülsz, aktívan elébe mész annak, hogy minden csak róla szóljon. Minél kevésbé vagy passzív, annál kevésbé fogod úgy érezni, hogy legyőzött.

45

Állandóan azon jár az eszem, hogyan bántottak meg bizonyos ÉÉSze-k.

Harag, ellentmondásos érzések és szabadulás a kényszeres gondolatoktól

Az emberi kapcsolatokat összetett, sokszor ellentmondásos tapasztalatok alkotják. Ha szoros kapcsolatot ápolsz egy ÉÉ személlyel, akkor egészen közelről megismered, a személyisége minden oldalával kapcsolatba kerülsz, főleg, ha családtag vagy partner vagy. A mindennapos és sokoldalú interakciók révén megtapasztalod a legrosszabb tulajdonságait, és ő is a tiéidet.

Ha az ÉÉSze egyszer gondoskodik rólad, máskor viszont érzéketlenül bánik veled, mind a bizonytalanságot, mind az erős érzelmi kötődést felerősíti benned, és ellentmondásosan fogsz viszonyulni hozzá. Természetes, hogy ragaszkodsz ezekhez a nem kielégítő kapcsolatokhoz, és folyamatosan ezekkel a személyekkel próbálsz erősebb kötődést kialakítani. Ha például gyermekként több szeretetet igényeltél volna a szüleidtől, mint amennyit adtak, felnőttként tudattalanul továbbra is úgy tekinthetsz rájuk, mintha rajtuk múlna az érzelmi kiteljesedésed.

Sajnos, ha szeretsz egy ÉÉSze-t – különösen, ha az illető a családtagod –, olyan a szíved, mint a postagalamb, amely állandóan visszatér az üres ülőre. Vágysz arra a szeretetre és közelségre, amelyet időnként érezhettél, de az az igazság, hogy inkább az ÉÉSze korlátait fogod újra és újra megtapasztalni.

E frusztrációkkal szembesülve érthető módon azon rágódsz, mikor és milyen módon hagyott cserben az ÉÉSze, így egyre csak gyűlik benned a harag. Amikor az ÉÉSze által kiváltott dühre és a dolog igazságtalan voltára koncentrálsz, talán az érzelmi szükséglet és a frusztrált harag közötti ellentmondást próbálod feloldani. Ahelyett, hogy ezek az egymással versengő érzések szétfeszítenének, úgy oldódik fel benned a feszültség, hogy elnyomod az ÉÉSze iránt érzett kötődésedet, és csak a jogos haragodra figyelsz. Felépíted ellene a vádat, számba veszed a hiányosságait, és gondolatban újra meg újra lejátszod azokat az eseteket, amikor érzéketlenül bánt veled vagy nem törődött a kéréseiddel. Különösen jogosnak érezheted a haragodat, ha az ÉÉ családtagod vagy más ÉÉSze igazolni akarja a viselkedését veled szemben, vagy tagadja, hogy bármi rosszat tett volna.

Ha a megszállott dühöd odáig vezet, hogy frusztráló módon mentálisan összefonódsz valakivel, talán itt az ideje, hogy feltárd a düh mögött meghúzódó okokat. Például egy ÉÉ családtag iránt érzett megszállott düh általában a szeretet, a harag, a becsapottság és a tehetetlenség erős keveréke. A megszállott gondolkodás nagyon gyakran segélykiáltás, mely azt jelzi, hogy nem tudsz szabadulni a fájdalmas, ellentmondásos érzésektől, amelyekre nem találsz megoldást. Ebben a helyzetben annyi érzés verseng egymással, hogy a szíved az eszedre bízza a megoldást, mert így elkerülheti a fájdalmat. Az elme ilyenkor egyetlen dolgot tehet: túlságosan leegyszerűsíti a helyzetet, hogy gondolkodni tudjon. Megszállottan keresi az egyszerű intellektuális megoldást egy bonyolult érzelmi problémára, miközben a harag elfedi az összes többi érzést, például az érzelmi kötődést, a becsapottságot és a tehetetlenséget. Az igazi megoldás azonban mindezen érzések feltárásában rejlik, hogy fokozatosan egy-

re több ambivalens tapasztalatodat legyél képes kezelni és feldolgozni.

A haragtól és más fájdalmas érzésektől függetlenül persze a lelked mélyén ott rejtőzhet a gyermeki oldalad, amely mindezek ellenére továbbra is szereti a szóban forgó családtagot vagy más ÉÉSze-t, és kötődik hozzá, bármennyire haragszik is rá. Miközben feldolgozod a szeretet és a harag kombinációját, ne felejtsd el, hogy a belső gyermeki részed *túlértékelheti*, amit a felnőttkor e szakaszában ezektől a régi kapcsolatoktól kaphat.

Sok olyan klienssel dolgoztam együtt, akik nagyon boldog felnőttéletet éltek és szilárd kapcsolatokra támaszkodhattak, de még mindig a szüleik szeretetéért küzdöttek. Mintha addig nem tudták volna abbahagyni a harcot, amíg valamiképpen rá nem kényszerítették a szüleiket, hogy törődjenek velük. Az egyik kliensemnek így magyaráztam el ezt a dinamikát: „Olyan ez, mintha lenne egy bőröndnyi gyémántod, édesanyádnak pedig egy bőröndnyi aprópénze, de hiába a rengeteg gyémánt, te még mindig az aprót akarod megszerezni tőle."

Miközben feldolgozod az ÉÉSze iránt érzett dühödet és ambivalens érzéseidet, rájöhetsz, hogy talán már nem is szereted. Most már felnőtt vagy, őszinte lehetsz, és őszintének is kell lenned magaddal az iránta érzett érzéseidet vagy azok hiányát illetően. Senkinek sem kell tudnia, mennyi maradt abból a régi kötődésből, feltéve, hogy magadat nem ámítod. Még ha bizonyos ÉÉSze-kkel továbbra is fenn akarsz tartani valamilyen kapcsolatot, akkor is legyél magadhoz őszinte, tudd, hogy valójában mit érzel, és fogadd el, hogy milyen szintű kapcsolatra képesek.

Most térjünk rá, hogyan lehetsz érzelmileg őszinte magaddal minden érzéseddel kapcsolatban, hogy leszokhass a mentális megszállottságról!

Stratégia

Először is fogadd el a rögeszmés sértettségedet tápláló ambivalenciát. Számíts rá, hogy az érzéseid ellentmondásosak lesznek, amikor ennyi szeretet mellett ennyi harag is munkál benned. Ne fogd vissza magad, mozogj szabadon a düh és az érzelmi szükséglet ellentétes pólusai között, és fogalmazd meg magadnak, miért igazak és indokoltak ezek az érzéseid. Fogadd el, hogy a kapcsolatod *egyszerre* bővelkedik a szeretetben és a fájdalomban. Ez a valóság.

Ha viszont már tudomásul vetted mindkét pólus létezését, a cél nem az, hogy lehorgonyozz a harag vagy a kielégítetlen szükségletek mellett, hanem az, hogy gyászold el a hiányokat, fokozatosan kezdj el gondoskodni magadról, és keress más, kielégítőbb kapcsolatokat és barátságokat.

Ne hagyd, hogy a harag elterelje a figyelmedet a személyiséged gazdagításáról. Sok ÉÉSze a legyőzhetetlenség auráját vonja maga köré, de te ne lásd többnek, mint ami: egy ember a sok közül, akivel összehozott az élet. Gondolj arra, hogy talán a haragod miatt tulajdonítasz neki még mindig nagy jelentőséget. Amíg gondolatban vele hadakozol, továbbra is mitikus főszereplője marad az életednek. Amíg nagy ellenfélként tekintesz rá, *még* nem tudsz lemondani róla, *még* nem tudod elengedni.

Néha veszteségnek éljük meg, amikor egy intenzív kapcsolatban semlegesítjük az érzelmeinket, még akkor is, ha ezzel felszabadítjuk magunkat. Ez *valóban* veszteség: egy régi álom elvesztése, amelyben azt reméltük, hogy az érzelmi befolyással rendelkező felnőttek végre megadják nekünk azt, amire gyerekként szükségünk lett volna. A valóság azonban jobban is alakulhat, mert *te magad* is megszerezheted azokat a jogokat és azt a hatalmat, amelyek hozzásegíthetnek az egyéniséged kibontakoztatásához.

Töprengés és felfedezés

Gondold végig, miket vetsz leginkább az ÉÉSze szemére. Mi miatt haragszol rá a legjobban? Melyek azok az esetek, amelyeket megszállottan újra meg újra felidézel magadban? Mit éreznél iránta, ha elmúlna a haragod?

Írd le, mitől ellentmondásosak az ÉÉSze iránti érzéseid. Milyen érzések között őrlődsz? Készíts róluk listát. Minden pozitív érzéshez társul egy negatív, vagy fordítva? Összességében milyen jellegűnek mondanád a kötődésedet? Valóban *szeretet* jár át az illető közelében, vagy csak *próbálsz* szeretetet érezni iránta, mert valamikor jelentős szerepet töltött be az életedben?

Tipp: Kérdezd meg a legdühösebb részedtől, hogy mi rejlik ennek az intenzív érzésnek a mélyén. Abból indulj ki, hogy kell lennie valaminek e mögött a keserűség mögött, és meg is fogod találni. Kérdezd meg ezt a dühös részedet, hogy mitől fél, mi fog történni, ha elereszti a haragot (Schwartz, 1995, 2022). Mitől véd meg ez a haragra és vádaskodásra irányuló kényszeres fixációd, mit tudnál meg a saját érzéseidről vagy a szóban forgó ÉÉSze-ről? Hunyd be a szemed, és koncentrálj erre a kérdésre. Mit éreznél, ha kiderülne, hogy nem is igazán kedveled ezt a személyt? És ha az derülne ki, hogy igenis szereted, és továbbra is kapcsolatban akarsz maradni vele? Ha megvizsgálod az ÉÉSze iránti érzéseid variációit, feltárulhat előtted a haragodat és az ambivalenciádat tápláló bonyolult belső világod.

46

Meg kell bocsátanom neki?

Milyen lehetőségek vannak, amikor lehetetlennek érzem a megbocsátást?

A megbocsátás nem megy parancsszóra. Megfelelő lelkiállapot szükséges hozzá, amely idővel talán eljön, talán nem. Ennek a kényszere felesleges terhet ró a folyamatra, amely akár egy életen át tarthat, és talán soha nem fejeződik be. A megbocsátás voltaképpen nem cél, hanem a tapasztalatok éveken át tartó feldolgozásának melléktermé̊ke.

Talán jobban éreznéd magad, ha megbocsátanál az ÉÉSzenek – de valóban meg tudsz bocsátani? És őszintén: akarod egyáltalán? Ha erőlteted, lehet, hogy csak még távolabb kerülsz tőle.

Lehet, hogy nem enyhül a haragod, amiért úgy bánt veled, ahogy, ennek ellenére nem akarod megszakítani vele a kapcsolatot. A kapcsolat fenntartása azonban nem jelenti azt, hogy a szőnyeg alá kellene söpörnöd a problémát – mindösszse arról van szó, hogy valami okból szükségesnek ítéled a kapcsolat folytatását, de ettől még nem bocsátod meg, amit tett.

Persze abban az esetben, ha az ÉÉSze sajnálja a történteket, vállalja a felelősséget azért, hogy megbántott, és szeretne kibékülni, könnyebb megbocsátani. Érzed, hogy valóban felfogja a tettei következményeit, mert nem azt mondja, hogy sajnálja, hogy *rosszul érzed magad*, hanem azt, hogy

sajnálja, amit tett. Ilyenkor gyorsabban megbocsátunk, mert látjuk, hogy érti és tiszteli a megéléseinket.

A megbocsátás abban az esetben is könnyebb, ha a másik fél *kéri*. Az ÉÉSze azonban ritkán kéri, mert meg van győződve arról, hogy neki van igaza, és ösztönösen tagad vagy kerül minden olyasmit, ami rossz érzést váltana ki benne. És mivel az érzelmi intimitás sokkal kevésbé jelentős pillanataitól is visszariad, a bocsánatkérés jócskán meghaladja az erejét.

Összességében az ÉÉSze általában nem érez empátiát, és önmagára sem reflektál, ezek nélkül pedig nincs igazi bocsánatkérés. Tökéletesen meg van azonban győződve a saját igazáról, ezért azt várná, hogy te is az ő nézőpontjából lásd a történteket. Biztos benne, hogy ha megértenéd az ő tapasztalatát, belátnád, hogy neki teljesen igaza van. Ilyen önigazoló hozzáállással nagyobb a valószínűsége az elhidegülésnek, mint a megbocsátásnak.

Karl Pillemer családszociológus, aki az elhidegülést kutatja, úgy véli, hogy sokan azért nem kérnek bocsánatot, azért nem próbálnak békülni, mert csorbát szenvedne az önbecsülésük. Kutatásai során nem nevesíti ugyan az ÉÉSze-ket, de rájuk is vonatkoznak a családtagok elidegenedésére vonatkozó megállapításai, mivel a tönkrement kapcsolatokban gyakran az érzelmileg éretlen viselkedések ilyen-olyan fajtái is szerepet játszanak. Pillemer például azt találta, hogy az elhidegülés vizsgálatára irányuló kutatásában sokan az általa „védekező tudatlanságnak" nevezett viselkedést mutatták, vagyis nem akartak tudomást venni a hibáikról, ami gyakori ÉÉ magatartás. Bár néhányan később, a megromlott kapcsolat helyreállítása után maguktól bocsánatot kértek, addig nem, amíg aktívan hibáztatták őket. Az én értelmezésemben ez arra utal, hogy reménytelen valakitől elvárni a bocsánatkérést, amíg nyomás nehezedik rá.

Különösen igaz lehet ez az ÉÉSze-re, mert az érzelmi kommunikáció és a konfliktusmegoldás terén korlátozottak a képességei. Ha a szemére veted, mennyire megbántott, és ezzel sarokba szorítod, kitérően fog reagálni, például ilyesmit kérdez majd: „Hát mit akarsz, mit mondjak?" Nem feltétlenül arról van szó, hogy duzzog vagy ellenkezni akar – talán fogalma sincs, hogyan kell kibékülni. Ha meg akarod tanítani, konkrétan el kell magyaráznod, mit tegyen: tehát ismerje el, hogy megbántott, mellébeszélés nélkül mondja ki, hogy megbánta, és kérjen tőled bocsánatot. Talán te leszel az első az életében, aki elmondja neki, hogyan kell helyrehozni egy kapcsolatot.

De mi a helyzet, ha nem tudsz megbocsátani? Lehet-e így folytatni a kapcsolatot? Nem kell megbocsátanod a tettét, de tisztában kell lenned az érzelmi korlátaival, és azzal, hogy mit várhatsz a kapcsolatotoktól. Kísérletezhetsz azzal is, hogy személytelenebb szemszögből nézed a viselkedését.

Például talán könnyebben el tudod viselni, ha tágabb összefüggésben nézed a hiányosságait. Tekints rá úgy, mint az örök emberi tulajdonságok megtestesítőjére. Vagyis rosszul kezeli a stresszt, gyakran védekezéssel, egoistán, igazságtalanul, sőt, kegyetlenül reagál – az évszázadok során mindig is ezek a tulajdonságok jellemezték az embert. Néha úgy mozog a kapcsolataiban, mint elefánt a porcelánboltban, és mint előtte emberek milliárdjai, általában ő sem veszi észre, mekkora kárt okoz másoknak. Ha így nézed, megértheted, hogy a viselkedése inkább ösztönvezérelt és személytelen – nem konkrétan ellened irányul –, és így máris egyszerűbb az életed, mint ha továbbra is azt erőltetnéd, hogy megbocsáss neki.

Ha te is éppen nehéz időszakon mész keresztül, talán könnyebben meg tudsz bocsátani neki. Egyes emberek példá-

ul türelmesebben viszonyulnak másokhoz, miután maguk is szembesültek bizonyos nehézségekkel az életükben. De még ha a te esetedben ez nem is így alakul, akkor is fontos, hogy hű maradj önmagadhoz. Lehet, hogy a múltad egyes eseményei olyan fájdalmasnak bizonyulnak, hogy nem lehetséges a megbocsátás.

Ha végül sikerül is empátiával tekintened a hiányosságaira, mert nehéz az élet, és nem mindenki jut el az érettség megfelelő fokára, akkor sem kell erőszakot tenned magadon. Elismerheted, ha az ÉÉSze valami jót tesz, de nem kell felmentened a felelőssége alól. Bizonyos pillanatokban némi együttérzést is érezhetsz iránta, mint lelkileg tökéletlen ember iránt, akitől csak ennyi telik. Ennek ellenére a lelked mélyén tudod, hogy egy részed sosem fog neki megbocsátani. Ilyen fokú érzelmi bonyolultság esetén a megbocsátás leegyszerűsítőnek, sőt, a tagadás egy formájának tűnhet.

Egyesek – köztük terapeuták – úgy vélik, hogy az elnyomód iránti együttérzés révén megszabadulhatsz az engesztelhetetlen haragtól. E nagylelkű megközelítés azonban visszafelé is elsülhet. Sok ÉÉSzüFGye már gyerekkorában rákényszerült, hogy együtt érezzen a kínzójával. Ezek a parentifikált gyerekek (Minuchin et al., 1967; Böszörményi-Nagy, 1984) a szüleikkel való szerepcsere folytán érzelmi gondviselőkké váltak. Megértőnek és türelmesnek kellett lenniük, mert a szüleiknek olyan boldogtalan élet jutott; míg a szüleik kedvükre bánthatták őket. A terapeutáknak véleményem szerint nem volna szabad együttérzésre buzdítaniuk a megbocsátás jegyében, mert azzal meghosszabbítják ezt a szerepcserét. A kliens magától is együtt érez majd velük, ha azt találja megfelelő érzelemnek. Az együttérzés, akárcsak a megbocsátás, nem egy kitűzendő cél, hanem kegyelem, amely a fájdalom feldolgozásának melléktermékeként jelenik meg. Vagy nem.

Végezetül vegyünk szemügyre még egy lehetőséget a megbocsátás témájában. Egyes országokban (például Dél-Afrikában és Kanadában) egy-egy jogfosztott csoport sérelmei túlságosan nagyok és kiterjedtek voltak ahhoz, hogy bírósági keretek között lehessen velük foglalkozni. Ezért felállították az igazság és megbékélés bizottságait (United States Institute of Peace, 1995), hogy az elnyomottak kifejezhessék az elszenvedett fájdalmukat. Ez a modell azt mutatja, hogy akkor is lehetséges a megbékélés, ha olyan mértékű az okozott kár, hogy az elkövetők nem számíthatnak megbocsátásra.

Most lássuk, hogyan alkalmazhatod ezt a fajta megbékélést a te életedben!

Stratégia

Ha nem vagy biztos benne, hogy meg tudsz bocsátani, mégis szeretnéd folytatni a kapcsolatodat az ÉÉ személlyel, te is létrehozhatod a magad bizottságát az igazság és a megbékélés érdekében. Magyarázd el az ÉÉSze-nek, hogy ennyi év elteltével is mennyire fontosnak érzed, hogy meghallgasson. Kérdezd meg tőle, hajlandó-e végighallgatni a te igazságodat, és esetleg ajánld fel neki, hogy a jövőbeni megbékélés szellemében utána ő is kifejtheti az álláspontját. Jegyezd meg: igazságról és *megbékélésről* van szó, nem pedig igazságról és *megbocsátásról*!

Ehhez azonban mindkét félnek meg kell hallgatnia a másikat, és az ÉÉSze gyakran éppen ezt utasítja vissza. Akkor sem jöhet létre megbékélés, ha valamelyik fél megmakacsolja magát, védekezőállásba vonul, és eltolja magától a felelősséget. Ha ilyen helyzetben találod magad, de tartani szeretnéd a kapcsolatot az ÉÉ személlyel, esetleg lemondhatsz arról, hogy megértesd vele az igazságodat, és egyszerűen elfogadod azt a fajta kapcsolatot, amelyet nyújtani tud. Pillemer kutatásából (2020) az derült ki, hogy sok egymástól el-

hidegült személy sikeresen állította vissza a másikkal a kapcsolatot, amikor ragaszkodtak bizonyos szigorú határok tiszteletben tartásához, és nem próbálták megbeszélni a múltat. Most tekintsük át, te hogyan viszonyulsz a megbocsátáshoz!

Töprengés és felfedezés

Gondolj egy ÉÉSze-re, akit szeretsz, de nem bocsátottad meg neki, hogy fájdalmat okozott neked. Két szomszédos oszlopba írd le, 1) mi mindenért vagy hálás ennek a személynek, és 2) mi mindent nem tudsz megbocsátani neki. Tudatosan fogadd el a helyzet bonyolultságát, miközben végiggondolod a két oszlop igazságait.

Képzeld el, hogy ez a személy veled együtt részt vesz egy „igazság és megbékélés" folyamatban. Írd le, mit tudatnál vele a te tapasztalataid igazságáról. Képzeld el, mit mondana, ha megértené a tettei súlyosságát, és vállalná a felelősséget. Milyen érzéseid támadnak, miközben elképzeled ezt a találkozót? Hogyan változtatná meg egy ilyen interakció az irántad táplált érzéseidet?

Tipp: Egyedül te tudod, hogyan hatott rád az adott személy. Ha elmondanád neki az igazságot, és mégsem javulna a helyzet, akkor is kapcsolatban akarnál maradni vele? Ha továbbra is fenn akarod tartani vele a kapcsolatot, elviseled, hogy a te megbocsátásod és az ő bocsánatkérése nélkül folytassátok? Akkor is fenn akarod tartani a helyét az életedben, ha sosem ismeri el, amit ellened tett, vagy azt, hogy ő hibázott? Lényeges, hogy feltedd magadnak ezeket a kérdéseket, mert talán soha nem tudod feldolgozni a történteket az ÉÉ személlyel. Egyedül te tudod, megéri-e ennyi érzelmi erőfeszítést beletenni a kapcsolatba.

47

Elszomorít a gondolat, hogy sosem lesz vele közeli kapcsolatom.

Így dolgozhatod fel a lezáratlan veszteség gyászát

Ha gyerekkorodban a szüleid nem alakítottak ki veled megfelelő érzelmi közelséget, akkor talán a „lezáratlan veszteség" fájdalmas érzelmi állapotában nőttél fel (Boss, 1999). Ez a fajta veszteség nehezen leírható, mert a szülő fizikailag jelen van ugyan, de érzelmileg nem reagál. Az érzés az eltűnt személy iránti bizonytalan gyászhoz hasonlít, amikor a hátramaradottak nem tudják, hogy gyászoljanak-e vagy sem. Ha a veszteség lezáratlan, úgy gondolhatod, hogy nincs okod gyászolni. Nehéz megfogalmazni, hogy mi hiányzik, csupán valamilyen furcsa érzelmi magány jár át.

Érdekes módon olyan emberek miatt is tapasztalhatsz lezáratlan veszteséget, akik még élnek, és akikkel még mindig kapcsolatban állsz. Gondolj csak arra a gyerekre, akinek válás után elköltözött az egyik szülője. Hiába találkozik gyakran ezzel a szülővel, az együttélés mindennapos közelsége pótolhatatlanul elveszett. Azokkal a szeretteiddel kapcsolatban, akik fizikailag jelen vannak, érzelmileg – például alkoholizmus, egyéb függőség, depresszió vagy más mentális zavar miatt – mégis távol, szintén ezt a nehezen megmagyarázható lezáratlan veszteséget érezheted. Ha érzelmileg elérhetetlen ÉÉ szülők gyermeke vagy, nap mint nap megtapasztalhattad az empátia és az érzelmi intimitás hiányát, ami úgyszintén előidézhette a lezáratlan veszteség élményét.

Felnőttként a lezáratlan veszteségnek egy másik alattomos eleme is van. Ha olyasvalakivel kapcsolatban érzel lezáratlan veszteséget, aki még él, a megoldás reménye megakadályozhatja, hogy elgyászold az illetőt. Erre lehet példa az a gyógyító fantázia, hogy az ÉÉSze végre kielégíti az érzelmi szükségleteidet. Ennek ugyan roppant kicsi az esélye, mégis egyre csak reménykedsz, hogy előbb-utóbb megkapod tőle, ami szeretnél.

Ha gyermekkorodban kielégítették a fizikai és társasági szükségleteidet, talán el sem akarod hinni, hogy jelentős kárt okozhatott neked az elégtelen érzelmi intimitás. Lehet, hogy felnőttként fel sem fogod, milyen értékes a közelség érzése és egy másik ember bensőséges ismerete. Az érzelmi egészséged szempontjából ezek a kapcsolatok ugyanúgy létfontosságúak, mint ahogy a fizikai egészségedhez szükségesek a nyomelemek és vitaminok. Ha gyermek- vagy felnőttkorodban nem élheted meg az érzelmi intimitást, talán nem is tudod, miről maradsz le, mégis megszenveded a hiányát.

Beverly nevű kliensem története jól szemlélteti a lezáratlan veszteség erőteljes hatását.

Beverly gondozóotthonba költöztette George-ot, akivel negyven éve voltak házasok, mert férje demenciája miatt otthon már nem tudta biztonságosan ellátni. George mindig hálával és szeretettel fordult Beverly felé, az otthonban eltöltött némi idő múltán azonban már nem ismerte meg feleségét, és többé nem mondogatta neki, mennyire szereti, mennyire hálás neki. Ugyanolyan elégedettnek látszott, bárki viselte gondját, és nem vette körül kitüntetett figyelemmel Beverlyt. Beverly veszteségek sorozatát szenvedte el, ahogy George álla-

pota lassan, fokozatosan romlott. Különleges kötelékük ezen aspektusának elvesztése csak egyike volt a sok lezáratlan veszteségnek, amelyeknek nem tudott nevet adni. Amikor George már nem a szokásos szeretetteljes módján viszonyult hozzá, súlyos depresszióba esett, és nem akarta többé látogatni. Túl nagy fájdalmat okozott neki, hogy lényegében egy idegennel kell találkoznia, ugyanakkor furdalta a lelkiismerete, és árulásnak érezte. Csak lassan értette meg, milyen mélyen megviselte a George-ban végbement változás, mert a depresszió elfedte a veszteség kínzó érzését. „Hogyan lehet túlélni a gyászt, amikor még él, akit gyászolsz!", kérdezte tőlem.

Jóllehet Beverly helyzete George egészségi állapota miatt alakult ki, párhuzamba állítható azzal a kapcsolattal, amelyet sok ÉÉSzüFGye él át az általuk szeretett ÉÉ szülővel: fizikailag ott van ugyan a szülő, érzelmileg azonban nincs jelen. Beverly érzelmei sok ÉÉSzüFGye érzelmeire is hasonlítottak. Bár az ÉÉSzüFGye szülei nem haltak meg, és egyes napokon elviselhetőbb velük az élet, mint máskor, a magány és a veszteség általános légköre határozza meg a tapasztalataikat.

Hasonló érzések bármilyen ÉÉ kapcsolatban, például egy egocentrikus baráttal, egy távolságtartó házastárssal vagy egy nehéz főnökkel is előfordulhatnak. Ha egy kapcsolat elég nagy jelentőségű, de nem teljesülnek benne a kielégítő, kölcsönös kötődésre vonatkozó elvárásaid, érzelmileg magányosnak és rosszkedvűnek fogod érezni magad. Még csak meg sem kell tudnod fogalmazni, mi hiányzik, anélkül is lehet nyomott a kedved. Az érzelmi elérhetetlenség így is, úgy is rossz hatással van rád.

Akárcsak Beverly, sok ÉÉSzüFGye sem veszi észre, hogy érzelmi magányban és ki nem mondott gyászban telnek a napjai. Nem tudják hova tenni szomorúságuk „irracionális" érzését. Ezt fajta a veszteséget nem követi semmilyen szer-

tartás, senki sem nyilvánít részvétet. Mivel nem tudod megfogalmazni, mi bánt, az indokolt gyászt sokszor elfedi a depresszió. Amint azonban sikeresen felismered, hogy az érzelmi magány és a bizonytalanság egy valós veszteség megnyilvánulása, azt is megérted, milyen súlyos hiányosságok mutatkoznak az ÉÉ személlyel fenntartott kapcsolatodban, és elkezdheted gyászolni a veszteségeidet.

Beverly depresszióját csak akkor tudott enyhülni, miután tudatosította magában és megélte a gyászát. Bátorítottam, hogy nézzen szembe a fájdalmával, és részletesen vegye számba, mi mindent veszített el (a George-dzsal közös mindennapi életük apró örömeit és kedvességeit). Beverly nem volt még özvegy, mégis megnevezte és nagy becsben tartotta mindazt, ami George betegsége miatt odalett. Pusztán a lezáratlan veszteség valóságának tudomásulvétele és az amiatt keletkezett számtalan apró veszteség végiggondolása is segíthet az érzelmek feldolgozásában.

A gyász egyébként nem feltétlenül jelenti azt, hogy összeomlasz és visszavonulsz a mindennapi élettől. Belül, csendben is gyászolhatsz, miközben sorra veszed életed eseményeit, és végiggondolod, mi minden múlt el. Lehet, hogy soha nem jön el a lezáratlan veszteség lezárása, de amint elfogadod, hogy valódi veszteségről van szó, nyitottabb elmével és lélekkel tudsz értelmet keresni a szomorúságodban (Boss, 2021). A gyászod azt bizonyítja, hogy tudsz szeretni, a szomorúságod pedig azt, hogy milyen fontosak számodra a kapcsolatok.

Most nézzük meg, hogyan tárhatod fel és fejezheted ki a lezáratlan veszteségedet!

Stratégia

Az alábbi két mondat (Ecker és Hulley, 2005–2019) kiegészítésével azonosítsd az ÉÉSze-hez kapcsolódó lezáratlan vesz-

teségeidet. A gyakorlat lényege az, hogy megnevezed, majd átérzed őket. Nem feltétlenül könnyű megfogalmazni, mit nem kaptál meg, de ne felejtsd el, hogy ami apróságnak tűnik, nagy horderejű lehet, különösen egy gyermek számára. Gondolj egy fontos kapcsolatra, amelyben nem kaptad meg azt a kötődést vagy érzelmi intimitást, amire életed legfontosabb ÉÉ személyétől vágytál. Képzeld el, hogy a mondatok kiegészítése közben ehhez az ÉÉSze-hez beszélsz, és elmondod neki, mit veszítettél és milyen hatást gyakorolt rád a veszteség. Olvasd el a megkezdett mondatot, majd írd le a *legelső dolgot*, ami eszedbe jut:

Amiatt, ahogyan velem viselkedtél, nem érezhettem _____

_____

Ha (ezt vagy azt tetted volna) _____

_____,

akkor te és én (ezt tehettük volna/ez történhetett volna) _____

_____

A mondatok befejezése közben talán több dolog is felmerül benned. Mindent jegyezz le. Nyugodtan érezd át a megrendítő erejét annak, mit nem élhettél át az ÉÉSze elhanyagoló vagy ártalmas viselkedése miatt. Akár egy dolgot írsz, akár többet, próbáld átérezni a veszteségedet.
Lehet, hogy újabb mondatkezdések is eszedbe jutnak: *Miattad...* Miről tanúskodnak a felsorolásaid?

Töprengés és felfedezés
Emlékszel olyanra, hogy valaki, aki nem volt része az ÉÉ személlyel való kapcsolatodnak, felfigyelt a veszteségedre vagy a szomorúságodra? Milyen volt megtapasztalnod, hogy valaki érdeklődést mutat az érzéseid iránt?

_____

_____

_____

_____

_____

Előfordult-e, hogy valaki félresöpörte a lezáratlan veszteséggel kapcsolatos érzéseidet, és azt mondta, örülj annak, amid van? Milyen érzés volt?

_____

_____

_____

_____

_____

Tipp: Miután a fenti mondatokban megnevezted a lezáratlan veszteségeidet, fogalmazd át őket célokká vagy végrehajtandó feladatokká, amelyek segítségével visszaszerezheted vagy megkaphatod, amiből kimaradtál. Használhatod hozzá az alábbi mondatkezdeményt: *Bár megfosztottál attól, hogy _____, most megtalálom rá a lehetőséget.* Itt is többfélét leírhatsz, ezért használd a naplódat, hogy legyen elég helyed. Ha többé nem várod el az ÉÉSze-től, hogy az legyen, aki nem tud lenni, több energiád marad arra, hogy megkeresd azt, aki szívesen megadja neked, amire szükséged van.

48

Megszakítottam vele a kapcsolatot, de még mindig sokat gondolok rá.

Miért nem old meg mindent az elhidegülés?

A várakozással ellentétben az elhidegülés nem mindig oldja meg a problémáidat. Előfordulhat, hogy ez a legjobb megoldás, csakhogy érzelmi költségekkel jár. Kiderülhet, hogy noha nem beszélsz többé az ÉÉ személlyel, továbbra sem tudod kiűzni őt a gondolataidból.

Karl Pillemer társadalomkutató (2020) a családi elhidegüléssel és megbékéléssel kapcsolatos úttörő kutatásában egy országosan reprezentatív mintát vizsgált, és azt találta, hogy a megkérdezettek 27 százaléka elhidegült valamelyik családtagjától. Ha te is elhidegültél valakitől a családodban, ebből az adatból extrapolálva körülbelül 67 millió emberrel jársz egy cipőben.

Pillemer kutatása kimutatta, hogy az elhidegülésnek gyakran magas érzelmi ára van, például a szűnni nem akaró stressz, a veszteség és az elutasítottság miatti fájdalom, valamint a lezáratlan veszteség folyamatos bizonytalansága (Boss, 1999; lásd még a 47. fejezetet). Pillemer megjegyzi, hogy bár megtévesztően könnyű valakit kirekeszteni az életedből, az elhidegülés fenntartása sok érzelmi energiát igényelhet. Arra is rámutat, hogy a kapcsolat megszakításával fennáll a kockázata annak, hogy elindítod (vagy megismétled) az elhidegülés családi mintáját, hiszen arra tanítod a

gyerekeidet, hogy rendben van, ha ezzel a módszerrel kezelik a családi nézeteltéréseket.

Murray Bowen, a családrendszer-terápia kidolgozója (Bowen, 1978) írt az „érzelmi elszakadás" jelenségéről, mely során valaki még azelőtt lemond a családjáról, hogy a szükséges lelki munkát elvégezve a családi rendszertől elkülönült egyénként tekintene magára. Bowen szerint bármennyire eltávolodik is az ilyen személy, tudattalan módon érzelmileg mégis benne maradhat a családjában, továbbra is annak internalizált befolyása alatt áll, és valószínűleg akaratlanul is régi családi mintákat jelenít meg az életében. Az elidegenedésre szükség lehet az egyén szellemi vagy testi egészségének megóvásához, de az nem rövidíti le az önálló személyiség kialakításához vezető utat.

Gondolkodj el azon, mi zajlana le benned, ha megszakítanád a kapcsolatot valakivel, aki fontos szerepet játszik az életedben. Eltűnne ez a személy a gondolataidból és az emlékeidből, vagy belül veled maradna, és tovább küzdenél vele? Többé eszedbe sem jutna a kapcsolatotok? Van az úgy, hogy jobban segíti a fejlődésedet, ha kitartasz, mint ha elszakadnál tőle.

Néha azonban a kapcsolat megszakítása az egyetlen módja annak, hogy a saját értékeid szerint élj, és az illető érzelmi irányítása nélkül, önálló egyéniségként fejlődj. Ha tudod, hogy ezt szeretnéd elérni az elhidegüléssel, akkor hasznodra válhat, hogy teret biztosítasz magadnak személyiséged kiteljesítéséhez. Ha viszont hirtelen felindulásból, dühből vagy elutasításból vágod el a kapcsolatot, a konfliktust talán megspórolod magadnak, de nem végzed el azt a személyes munkát, amely az új és erősebb identitástudatodat támogathatná. Ráadásul, ha még nem dolgoztad fel a családi dinamikát, megtörténhet, hogy egy új személyhez csapódsz, aki ugyanolyan nehéz esetnek vagy uralkodó hajlamúnak bizonyul,

mint az, akit magad mögött hagytál. Első ránézésre a leválás a függetlenséghez hasonlít, de érett egyéniség csak önismerettel építhető ki.

Gyakran szükségesnek tűnik az eltávolodás, ha az ÉÉSze viselkedése bántalmazó, tolakodó, irányító, követelőző vagy más módon mérgező. Lehet, hogy egy elfajuló vita vet véget a kapcsolatnak, vagy az ÉÉSze folyamatosan figyelmen kívül hagyja a határokat, és nem uralkodik magán. Esetleg annyira önző, hogy nincs kedved folytatni a szélmalomharcot, mert úgysem fog önálló egyéniségként tekinteni rád. Vagy belefáradtál a hadakozásba, hogy ne mindig csak az ő akarata érvényesüljön.

Ha a szakítás után is folyton a kapcsolatra gondolsz, talán ideje átgondolni, azt az eredményt hozta-e, amelyet vártál. Ha továbbra is sokat foglalkoztat az ÉÉSze, talán mégsem szakadtál el tőle érzelmileg, és azért küzdesz, hogy megszabadulj az internalizált befolyásától. Ha azt tapasztalod, hogy mentálisan továbbra is elvonja a figyelmedet, talán az a legjobb, ha a magad és a következő generációk érdekében terapeuta segítségét kéred.

Ha azt fontolgatod, hogy újra felveszed a kapcsolatot egy már elidegenedett ÉÉ családtaggal, érdemes elgondolkodnod néhány kérdésen. Hajlandó vagy folytatni vele a kapcsolatot, ha optimális távolságot tarthatsz tőle? És ha bizonyos viselkedésekre szigorú határokat jelölsz ki, vagy a saját érdekeidet jobban figyelembe véve reagálsz a magatartására? Akár elidegenedtél, akár nem, minden kapcsolatban a tiéd az utolsó szó a szabályokat és az interakciók gyakoriságát illetően.

Ne amiatt aggódj, hogy változtat-e a viselkedésén az ÉÉSze, hanem azt értsd meg, hogy a *te* gondolkodásodnak kell megváltoznia ahhoz, hogy biztonságosan folytathasd vele a kapcsolatot. Egy napon, amikor már tudod, hogy bármit is tegyen, te már képes vagy megtartani az önállóságodat és

az önbecsülésedet, majd újra felveszed vele a kapcsolatot. De dönthetsz úgy is, hogy nem.

Kérdezd meg magadtól, el tudod-e képzelni, hogy *valaha is* kapcsolatba lépsz vele. Ha a válasz igen, előnyös-e valamilyen szempontból, ha tovább vársz? Vagy van-e bármi előnye annak, ha most veszed fel vele a kapcsolatot? Az időzítés fontos lehet.

Ha azonban úgy érzed, hogy az ÉÉSze *nyomást* gyakorol rád a korainak tűnő békülés érdekében, lépj hátra, és gondold át újra, készen állsz-e kapcsolatfelvételre. Talán valóban folytatni szeretnéd a kapcsolatot, de csak akkor menj bele, ha szabad akaratodból döntesz így. Nem az a cél, hogy újra alárendelt szerepet tölts be.

Egyes ÉÉSze-k azonban annyira nehéz vagy furcsa esetek, annyira agresszívek, hogy szóba sem jöhet a folytatás. Ha kellemetlenül érzed magad a társaságában, minden jogod megvan hozzá, hogy távol tartsd magad tőle. Ez arra az esetre is vonatkozik, ha nem tartja tiszteletben a határaidat vagy uralkodni akar rajtad. Jogod van hátat fordítani neki, ha olyasmit tett veled, amit sosem fogsz kiheverni. Jogod van faképnél hagyni – pont. Nem kell „helyes" indokkal szolgálni rá, elég, ha így döntesz.

Most vizsgáljuk meg, javadra válik-e, hogy elhidegültél az ÉÉSze-től, és kitartasz-e a döntésed mellett!

Stratégia

Ha írásban rendezed a gondolataidat és az érzéseidet, kiderül, nem érzel-e valamit érzelmi szempontból befejezetlennek. Például pontosan milyen viselkedésén kellene változtatnia az ÉÉSze-nek, hogy kibékülj vele? Hogyan kell változnia a reakcióidnak, hogy érzelmileg meg tudd magad védeni a társaságában?

Ha folyton arra a személyre gondolsz, akivel megszakítottad a kapcsolatot, vagy rendszeresen vele beszélgetsz magadban, annak oka van. Ne bosszankodj miatta, inkább próbáld meg kíváncsian, együttérzéssel megvizsgálni a gondolataidat. Kiderülhet például, hogy valamelyik részednek hiányzik a kötődés, még akkor is, ha az ÉÉSze az őrületbe kerget. Nyugtázd, hogy az *egyik* részednek ez az érzelmi kívánsága. Ezután kérd meg ezt az érzelmileg kötődő részedet, hogy lépjen hátrébb, és tegyél fel átfogóbb, objektívebb kérdéseket az igazi énednek (Schwartz, 1995, 2022). Helyes döntés volt szakítani? Megbántad? Meggondoltad magad? Úgy érzed, most már elbírsz vele? Jobb érzés, hogy nincs köztetek kapcsolat? Ha megválaszolod ezeket a kérdéseket, megértheted, miért forognak körülötte a gondolataid.

Töprengés és felfedezés

Ha elszakadtál egy ÉÉSze-től, fizettél-e érzelmi árat érte?

Megmondtad az illetőnek, mi a baj, mielőtt megszakítottad vele a kapcsolatot? Miért, vagy miért nem? (Nincs ítélkezés a kérdésben; bizonyára nagyon jó okod volt rá, bárhogy is történt.)

Van-e valaki az életedben, akivel szívesen visszaállítanád a kapcsolatot? Milyen konkrét feltételeknek kellene teljesülnie, hogy hajlandó legyél rá?

Tipp: Hallgass az ösztöneidre azzal kapcsolatban, hogy felújítsd-e kapcsolatot vagy sem. Ha kellemetlenül érzed magad a másik jelenlétében, az elég ok arra, hogy faképnél hagyd. Ha az elidegenedést szükségesnek érzed a fejlődésed és a lelki egyensúlyod érdekében, meg is kaptad a választ. Néha azonban kierőszakolt döntésnek érezheted a szakítást, mert nem tudsz kiállni magadért a kapcsolatban. Ha ez a helyzet, dolgozz az önbizalmad erősítésén, és azon, hogy hitelesen fejezd ki magad, és ne mondj le azonnal a lehetőségről, hogy gyakorold ezeket a készségeket.

49

ÉÉ viselkedésformákat veszek észre magamon.

Hogyan kezeld a saját ÉÉ megnyilvánulásaidat?

Remélem, nem felejted el, hogy néha mindannyian érzelmileg éretlenül viselkedünk, különösen, ha betegek, fáradtak vagy nagyon feszültek vagyunk. A kérdés az, hogy főként stresszhelyzetben mutatod-e az érzelmi éretlenség jeleit, vagy általában így viselkedsz másokkal. Ha tartasz tőle, hogy talán te magad is érzelmileg éretlen vagy, tekintsük át az ÉÉ jellemzőket, hogy kiderüljön, vonatkoznak-e rád.

Egocentrizmus: Az ember hajlamos rá, hogy a saját érdekeit mindennél előbb valónak tekintse, de az ÉÉ egocentrizmusa más. Az „egocentrizmus" azt jelenti, hogy annyira csak magaddal foglalkozol, hogy másokat észre sem veszel. Eszedbe sem jut, hogy a többiek különböznek ugyan tőled, mégis ugyanolyan fontosak. Ösztönösen magadat helyezed minden interakció középpontjába. Társaságban a rólad szóló történetekkel traktálod a többieket, nem vagy kíváncsi másokra. A kétfős beszélgetések során előbb-utóbb még akkor is a kedvenc témáiddal hozakodsz elő, ha a másik fél egy problémájával fordult hozzád.

Az empátia hiánya: Ha nincs empátiád, nem képzeled el mások érzéseit, nem gondolkodsz el azon, milyen az ő éle-

tük. Nincs sok türelmed mások problémáihoz, nem nagyon érdekel, hogyan reagálnak rád mások. Meglepődsz, ha valaki megharagszik rád, amiért nem törődsz az érzéseivel. Ilyeneket mondasz: „Én csak elmondom, mit gondolok", „Nem mondhatok véleményt?", és „Miért vagy ilyen érzékeny?".

Erősen korlátozott önreflexió: Az ÉÉSze ritkán tekint magára tárgyilagosan. Ennek a jele lehet, hogy nem támadnak kétségeid a tetteiddel kapcsolatban, és általában meg sem fordul a fejedben, hogy nem járultál-e hozzá egy adott problémához. Ehelyett inkább másokat vagy külső körülményeket hibáztatsz. Mindig megvéded a tetteidet, még akkor is, ha a másik személy bocsánatkérést vár tőled.

Érzelmek által közvetített valóság (Barrett és Bar, 2009): Ha ÉÉSze vagy, akkor a valóság az, amit az adott pillanatban annak *érzel*. Nem ellenőrzöd a tényeket, nem kérsz objektív visszajelzést, ragaszkodsz hozzá, hogy a valóság megegyezik a *te* álláspontoddal. Élvezettel terjeszted a véleményedet, és ha valaki nem ért egyet a valóságról alkotott nézeteiddel, általában ingerült leszel, nyomatékosabban megismétled, amit mondtál, és kijelented, hogy másoknak fogalmuk sincs semmiről.

Az érzelmi intimitás kerülése: Ha érzelmileg éretlen vagy, kényelmetlenül érzed magad, ha mások érzelmekről vagy a veled való kapcsolatukról akarnak beszélni. Amikor a mélyebb érzéseiket szeretnék megosztani veled, valószínűleg a lehető leghamarabb témát váltasz. Ha például a gyermeked zaklatott vagy ijedt, megnyugtatod, hogy nincs mitől félnie, bátorítod, hogy lépjen túl rajta, ne nyugtalankodjon. Ha valaki azt mondja, hogy megbántottad, valószínűleg leállsz vele vitatkozni vagy témát váltasz. Az érzelmekről való beszélgetést túlértékeltnek tartod, és ki nem állhatod, ha mások folyton előhozakodnak vele.

Magadra ismersz valamelyik jellemzésben? Ha igen, akkor az a tény, hogy reflektálsz magadra (vagyis elgondolkodsz a viselkedéseden), azt jelzi, hogy talán jó úton haladsz az érzelmi érettség felé.

Mindannyian érünk még, és a legtöbben viselkedtünk már úgy, amire később nem voltunk büszkék. Lehet például, hogy általában igyekszel érzékeny, empatikus szülő lenni, de azon kapod magad, hogy fáradtan vagy stresszhelyzetben rákiabálsz a gyerekedre vagy túlreagálod a viselkedését. Az is lehet, hogy többnyire figyelmes partner vagy, de amikor egy célod tökéletes megvalósulását veszélyeztetve látod, mégis mikromenedzseled a társadat. Sok ilyen sajnálatos viselkedés olyasmiből fakad, amit korábban tettek velünk, és amit mi nem tennénk meg tudatosan a szeretteinkkel. Mégis tény, hogy néha továbbadjuk ezeket a sérelmeket, és ezzel ártunk a kapcsolatainknak.

De ha aggaszt az esetleges érzelmi éretlenséged, az aligha lehet súlyos. A legtöbb ÉÉSze nem reflektál önmagára, és egy cseppet sem aggódik amiatt, hogy miként bánik másokkal. Az ÉÉSze kimagyarázza a hibáit, ezzel szemben egy érettebb ember megkísérli jóvátenni, ha megbántott valakit.

Ha érzelmileg érettebben szeretnél viselkedni, határozd el, hogy többé nem leszel tapintatlan, és helyrehozod a hibáidat. Ehhez önvizsgálat és belátás szükséges, valamint az, hogy azonnal leállítsd magad, amikor védekezésbe, önigazolásba kezdenél. Ha gyakorlod, észre fogod venni, amikor elfog a kísértés, hogy olyan impulzívan viselkedj, ahogy más ÉÉ személyektől tanultad. Ha eldöntöd, hogy megváltozol, a régi reakciók idővel elkopnak. Ha tudatosan más reakciót választasz, új idegpályákat alakítasz ki az agyadban, amelyek végül

ugyanolyan automatikussá válnak majd, mint az eredeti impulzusok.

Most nézzük meg, hogyan tehetsz lépéseket az érettebb élet felé!

Stratégia

Gondold végig, szoktál-e ÉÉ módon viselkedni másokkal. Ha igen, tégy magadnak ünnepélyes fogadalmat, hogy a jövőben még akkor sem fogsz úgy bánni velük, ha nem tudod, mit tehetnél helyette. Az egyik kliensem például megfogadta magának, hogy nem üti meg a gyermekét, egy másik pedig elhatározta, hogy nem hagyja faképnél a feleségét, ha összevitatkoznak. A fogadalmuk után eleinte mindketten zavarban voltak, mert fogalmuk sem volt, mit tegyenek helyette. De biztos lehetsz benne, hogy ha szigorúan kerülöd az ÉÉ viselkedést, előbb-utóbb kitalálod, mi a teendő. Addig is elmagyarázhatod a másiknak, hogy az adott pillanatban nem tudsz mit mondani vagy tenni, és időre van szükséged, hogy átgondold.

Ezenkívül, ahogy arról már korábban is esett szó, az is segít, ha úgy képzeled el a személyiségedet, mint ami *az érettség különböző szintjein álló* részekből tevődik össze (Schwartz, 1995, 2022). (Emlékszel a matrjoska babákra?) A személyiséged egyes részei meglepően éretlenek lehetnek, és segítségre van szükségük ahhoz, hogy megfelelően működhessenek. Akárcsak az ÉÉSze, ezek a fiatal részeid sem sejtik, hogy bármi baj volna a reagálásukkal. Ám a megfigyelő felnőtt éned rámutathat a problémára, és együtt dolgozhat velük a megoldáson.

Ha érzelmileg éretlen viselkedésformákat találsz a repertoárodban, próbáld meg feltárni, honnan származnak, és tisztázd, miért akarsz változtatni rajtuk. Sokszor vakon ismételgetjük azokat a családi viselkedésmintákat, amelyeket akaratlanul bemásoltunk az emberi viselkedésről szóló füzetünkbe. Néhány reakciód a gyermekkorodból, egy ÉÉ szülőtől származhat, és talán egészen a közelmúltig észre sem vetted, hogy utánozod. Lemásoltad a nemkívánatos viselkedését, mert normálisnak hitted. Még ha felnőttként már tudod is, hogy nem helyes, előfordulhat, hogy meglepő vagy ijesztő helyzetekben ehhez a régi viselkedéshez térsz vissza.

Minél inkább hajlandó vagy átgondolni a régi viselkedésedet, és bocsánatot kérni érte, annál érettebb leszel. Egyszerre lehet szükséged együttérzésre és kemény elhatározásra, amikor az érzelmileg éretlen részeiddel foglalkozol: együttérzésre amiatt, hogy te magad is ÉÉ bánásmódot szenvedtél el (hiszen így tanultad el); és kemény elhatározásra, mert nem szabad hagynod, hogy újra eluralkodjon rajtad a reaktivitás. Ne légy túl kemény magaddal, ha nem tudsz olyan gyorsan változni, ahogyan szeretnél. Lassú víz partot mos.

Töprengés és felfedezés

Idézz fel egy alkalmat, amikor érzelmileg éretlenül reagáltál. Jellemezd a reaktív érzelmet, amely a reakciód előtt fellángolt benned. Mit tettél, és mit kellett volna tenned helyette?

Írj le részletesen egy ÉÉ gondolkodási vagy viselkedési mintát, amely még mindig jellemző rád, de szívesen leszoknál róla. Elhatározod-e, hogy figyeled magadon ezt a viselkedést, és kitalálsz helyette valami mást?

Tipp: Ha a viselkedéseddel elidegenítettél valakit, helyrehozhatod. Készülj fel rá érzelmileg, hogy nem fogsz védekezni, majd kérdezd meg az illetőtől, elmondja-e neked, hogyan bántottad meg a múltban. Hallgasd végig, *egyetlenegyszer* se védekezz. Ez rendkívül nehéz lesz, de könnyebb, ha jegyzetelsz, viszel magaddal egy támogató barátot, vagy kezelhető hosszúságúra korlátozod a beszélgetést.

Nem könnyű megállni, hogy védekezz, magyarázkodj és visszavágj, de talán javíthatsz a kapcsolatotokon, ha tisztelettel, érdeklődéssel és a békülés szándékával viszonyulsz az illetőhöz. Később megkérdezheted tőle, érdekli-e a te *ötperces* összefoglalód, de csakis azután, hogy ő elmondta a magáét. A te változatodnak nem az a célja, hogy meggyőzd valamiről, hanem az, hogy teljes legyen közöttetek a kommunikáció köre. Az empátiád és a tiszteleted nem csupán a múltat fogja helyrehozni, hanem teljesen új alapokra is helyezi a kapcsolatotokat.

50

Már nem körülötte forognak a gondolataim.

Miután megtört a varázs, és más dolgok már jobban érdekelnek

Ha egyszer mélyen megérted az ÉÉSze-t, könnyebb lesz érzelmileg elszakadni tőle. Most már tudod, hogy a te egyéniséged ugyanolyan fontos, mint az övé, és értékes a jólléted, ezért védelmezni fogod. Többé nem bűntudattal, szégyenérzettel vagy félelemmel reagálsz az érzelmi irányítására. Amikor eljön ez az idő, csendesen, egy határozott belső váltással megszűnik az érzelmi összefonódásotok.

Sok kliensem pontosan meg tudja határozni azt a pillanatot, amikor már nem a régi módon reagált az ÉÉSze-re. Van, aki belső változásra emlékszik, mintha belül elpattant volna valami, vagy a helyére csúszott volna egy ledönthetetlen korlát. Más arról számolt be, hogy először hagyta hidegen az ÉÉSze panaszkodása, megint más azon kapta magát, hogy jó ideje nem gondolt az illetőre.

Ezek az ÉÉSze-től való visszafordíthatatlan érzelmi elkülönülés emocionális és fizikai megnyilvánulásai. Már nem „próbaidős" az önuralmad; örökre a tiéd. És az a legjobb, hogy meg is fogod tudni tartani, mert többé nem érzed kötelességednek, hogy az ÉÉSze szemszögéből lásd a világot.

Hogyan tudsz ilyen alapvetően megváltozni, és miért érzed ezt véglegesnek? Amikor azt érzed, mintha belül elpattanna valami, az történik, hogy a halmozódó éntudatod eléri

a kritikus tömeget. A felismerés élessége szétveti az ÉÉSze felfújt érzelmi téveszméit, ítéleteit és uralmát. Felbomlik az egyezség, megtörik a varázslat, megszűnik az adósság. Immár tehernek érzed az aggodalmat, a bűntudatot vagy a szorongást.

Amikor lezajlott benned az érzelmi individuáció folyamata, vagyis elszakadtál az ÉÉSze-től, többé nem áldozod fel önmagad, és nem érzed magad rosszul, ha mérlegeled, mennyibe kerülnek neked az ÉÉSze követelései. Már nem fáj, ha önzéssel vagy árulással vádol, hiszen többé nem dőlsz be neki. Önálló személyként gondolkodsz, nem érzelmi összefonódások irányítanak, és furcsának éreznéd, ha *nem* jutna eszedbe, hogy te és a te igényeid is fontosak a kapcsolatban.

Ahogy a kisgyerekek, az ÉÉSze is megpróbál meggyőzni arról – hisztizni fog –, hogy a világnak körülötte *kell* forognia. De amint lezajlik benned a változás, a hisztizése – például a bűntudatkeltés, a dühöngés, a sértődöttség, a feljogosítottságtudata és így tovább – többé nem hat rád, túllépsz rajta, nem engedsz neki. A raplizása nincs hatással rád és az önbecsülésedre. Kellemetlen közjátékként gondolsz rá, de nincsenek miatta álmatlan éjszakáid. Nem különösebben izgatod magad a reakciója miatt, a leghőbb vágyad, hogy békén hagyjon, és tehesd a dolgodat. Már nem a központi helyet foglalja el a szívedben és az elmédben.

Az ÉÉSze a benned végbemenő változás után a régi manővereivel már nem ér célt. Amikor panaszkodik, többé nem a magára hagyott, bántalmazott, megmentésre szoruló kisgyereket hallod. Most már könnyedén kétségbe vonod a nézőpontját, amely többé nem a valóságod alapköve. Nem érzed, hogy mielőbb tenned kell valamit, amikor panaszkodik, és ez a legjobb az egészben. Érzelmek nélkül képes vagy megfigyelni, feléled-e benned az önfeláldozás hajlama, és ha igen, rögtön le is tudod állítani. A hiúságát sem fogod legyezgetni,

hogy fontosnak érezze magát, és azt higgye, mindent ő irányít.

Most tekintsük át, hogyan jutsz el az érzelmi eltávolodásig, és mi következik utána!

Az aktívan panaszkodó ÉÉSze-t rendkívül kimerítő hallgatni, és sokszor kellemetlen küzdelem alakulhat ki, ha megpróbálod jobb kedvre deríteni. Azt hiszed, együttérzésre vágyik, de elutasítja a támogatásodat és a tanácsaidat, miközben azt érzékelteti veled, hogy nem segítesz neki eléggé. Frusztráló olyasvalakivel interakciót folytatni, aki folyton úgy viselkedik, mint akit megbántottak. Számodra akkor jön el az igazság pillanata, amikor rájössz, hogy nem azért panaszkodik, mert segítségre vágyik, hanem mert élvezi.

Az együttműködőbb és passzívabb ÉÉSze talán nem ennyire követelőző, jól ki lehet jönni vele, sőt sztoikusnak tűnhet. Érzelmileg azonban ő is nagyon frusztráló tud lenni, ha tartalmasabb kapcsolatra törekszel vele, és nem éred be kellemes szórakozással vagy felületes beszélgetéssel. Amikor közeledni próbálsz hozzá, a passzív ÉÉSze távolodik, mint aki nem érti, mi a célod. Az ő esetében akkor jön el az igazság pillanata, amikor elfogadod végre, hogy ennél többre sosem számíthatsz tőle. Mélyebb kapcsolatod azért nem alakulhat ki vele, mert ő a sekélyesben érzi otthon magát. Amikor ezt belátod, már nincs is kedved tovább küzdeni érte.

Amint elszakadtál az ÉÉSze-től, kitöltheted azokat a helyeket az életedben, amelyeket arra az esetre tartottál fenn neki, ha esetleg szüksége lenne rád. Rájössz, hogy jogod van önmagad lenni, és a te érzéseid is fontosak. Megjelenik a belső vezetőd. Amikor észreveszed, mi okoz fájdalmat, és megkérdőjelezed az önelnyomó társadalmi normákat, amelyek az ÉÉSze szükségleteit indokolatlanul mindenki más szükségletei elé helyezik, többé nem fogod esztelenül a magadénak tekinteni a problémáit.

Akkor tudod, hogy vége az ÉÉ személlyel való érzelmi összefonódásodnak, amikor a saját életedet érdekesebbnek érzed, mint azt, hogy az ÉÉSze hibáin rágódj. Ahogy oldódnak a kötelékek, egyre inkább saját életet akarsz teremteni, szabadon választott felelősséggel és élvezetekkel. Szenvtelenebbül tekintesz az ÉÉSze-re, és többé nem érzed kötelességednek, hogy körülötte forogjanak a gondolataid, hogy lojális legyél hozzá. Edward St. Aubyn gyönyörűen fogalmazza meg ezt a formálódó érzelmi szabadságot *Patrick Melrose* című regényének alábbi részletében:

„Csak amikor egyensúlyba tudta hozni a gyűlöletet és a csökevényes szeretetet, és már nem szánalommal vagy rettegéssel tekintett az apjára, hanem úgy, mint egy másik emberi lényre, aki nem igazán kezelte jól a saját személyiségét; csakis akkor tudott együtt élni azzal, hogy sosem bocsátja meg az apja bűneit, de hagyja, hogy megérintse a boldogtalanság, ami okozta őket, és az a boldogtalanság is, amit eredményeztek, csak akkor kaphat feloldozást egy új életre, ami talán képessé tenné arra, hogy éljen a puszta túlélés helyett. Még az is lehet, hogy képes lenne jól érezni magát."*

Most nézzük meg, hogyan helyezheted önmagad az első helyre, miként szabadíthatod ki magad az ÉÉSze hatása alól, és hogyan adhatsz magadnak engedélyt arra, hogy tartalmasabb dolgokkal foglalkozz!

Stratégia

Ha már tudod, hogy az ÉÉSze viselkedése éretlenségből fakad, nehéz lesz ugyanolyan mély érzelmi reakciókkal fordulni felé. Tűzd ki célodul, hogy nem lesz rád befolyással az érzelmi reaktivitásával. Vedd úgy, hogy általános ingerlékenysége a természetéhez tartozik, és nem a te személyed ellen szól; számára fontos, hogy mindig igaza legyen. Figyeld meg, hogy már nem érzed őszintének a drámázását, nem is hat rád olyan erővel, mint addig. Maradj meg önálló egyéniségnek, aki csak nézője az ÉÉSze előadásának. Sok munkát fektettél önmagad és az ÉÉSze megismerésébe, ezért a régi módszerek és traumák immár hatástalanok maradnak.

Az ÉÉSze tehát elveszíti központi helyét az életedben. Nézz körül, milyen érdekes emberekkel tudnál kapcsolódni, és milyen izgalmas tevékenységeket tudnál végezni. Előfordulhat, hogy néha elbizonytalanodsz, és várod, hogy az elméd felzárkózzon a szabadságod új valóságához. Ez az időszak azonban csak addig tart, amíg fel nem fedezed, mihez vonzódik az igazi éned. Olyan embereket és tevékenységeket válassz, akik és amelyek feltöltenek energiával, és ne várj el magadtól többet, mint amennyit erőlködés nélkül adni tudsz. Keress inspirációt, próbálj ki új dolgokat, vagy pusztán csak kevesebb bűntudattal élvezd azt, ami eddig is örömet szerzett. Jusson eszedbe, hogy nem csupán a túléléshez van jogod, hanem a kiteljesedéshez is.

Töprengés és felfedezés

Mit érzel, amikor felhív vagy ír az ÉÉSze? Megszólal benned a vészcsengő? Félsz attól, ami következik? Felkészülsz, hogy érdeklődést tettetve végighallgasd?

* Csonka Ágnes fordítása, 493–494. o.

Gondold végig, hogyan *szeretnéd* érezni magad, amikor ez a személy jelentkezik. Milyen lenne, ha nem szorongást váltana ki belőled? Ha meg tudnál maradni önmagadnak?

Most képzeld el és írd le, milyennek kellene lenned ebben a kapcsolatban, hogy ne szorongj?

Tipp: Nem kell teljesen hátat fordítanod az ÉÉSze-nek, csak ne légy vele túlságosan összefonódva. Az elszakadás nem azt jelenti, hogy semmit sem érezhetsz iránta, csak a korábbiakkal ellentétben ne add fel magad kötelességtudóan, hogy egygyé válhass vele. Ha úgy érzed, hogy már nem hat rád olyan erősen, nem tud irányítani, nézz magadba, és őszintén mérd fel, hogy mit érzel. Lehet, hogy az ÉÉSze továbbra is fontos a számodra, de már nem gondolod, hogy az ő szükségletei minden körülmények között elsőbbséget élveznek. Vagy éppenséggel rájössz, hogy sosem kedvelted igazán, és nem éreztél iránta igaz szeretetet. Mindez annak az igazságnak a része, amelyet immár el tudsz fogadni. Miközben hozzásegíted az énedet az éréshez, az érzéseidet már nem az ÉÉSze érzelmi rendszere irányítja. Ha továbbra is fenn akarod tartani vele a kapcsolatot, semmi akadálya, de többé ne körülötte forogjon az életed. Sok más érdekesség vár rád most, hogy már nem félsz a kedve ellen cselekedni, vagy nem azon töprengsz, mit tehetnél, hogy jobban odafigyeljen rád. Miért ne irányítanád mostantól ezt az energiát arra, hogy érzelmileg megfelelően érett személyekkel töltsd az idődet, akik a bölcsességükkel, támogatásukkal, érdeklődésükkel és vitalitásukkal felpezsdíthetik és érdekesebbé tehetik az életed?

Epilógus

Összefoglalásképpen nézzük meg, mennyire lehet pozitív a felnőttkori kapcsolat az érzelmileg megfelelően érett szülő és felnőtt gyermeke között. Álljon itt egy történet Levről, egy érett apáról és Lanáról, a felnőtt lányáról, aki nagy problémával szembesült.

Lana éppen szakított a barátjával, akivel addig együtt élt. A férfi elköltözött a lakásukból, és magával vitte az összes bútort. Lana fel volt háborodva, mivel a bútorokat ő vásárolta. Felhívta az apját, Levet, és könyörgött neki, hogy segítsen visszaszerezni a berendezést. Lev figyelmesen végighallgatta. Ezután azt mondta, hogy máris indul, és amint odaér, bármit megtesz, amit Lana akar – de addig is átgondolna-e néhány dolgot Lana.

Lana beleegyezett, Lev pedig megkérdezte:

– Te fizetted ki a bútorokat?

– Igen – válaszolta Lana.

– Te mentél el a bútorokért?

– Igen.

– Újra meg tudnád venni, és újra el tudnád hozni őket?

– Igen – felelte Lana.

– Akkor minden adott ahhoz, ami kell, hogy újra végigcsináld. Most már csak erre az egy kérdésre válaszolj: mit akarsz, hogy igazad legyen vagy hogy boldog legyél?

Mire Lev megérkezett, a lánya döntésre jutott. Nem kötötte magát még jobban a volt barátjához, inkább veszni hagyta a bútorokat, és újrakezdte az életét. A barátja nem vitte magával Lana intelligenciáját, sem a képességét, hogy pénzt keressen, sem a lakberendezéshez szükséges ízlését.

Lev később elmagyarázta a lányának, hogy amikor előáll egy kellemetlen helyzet, a kezelésére fordított idő első tíz százalékában érdemes átéreznünk az érzéseinket, valamint érzelmi támogatást kérni valakitől, aki várhatóan együtt érez majd velünk. A maradék kilencven százalékban pedig mérjük fel az erőforrásainkat, és találjuk ki, hogyan tovább. Lana és érzelmileg érett apja is ezt tették.

Úgy tűnhet, a történet fő kérdése az, milyen döntést hoz Lana a bútorokkal kapcsolatban. De a legfontosabb lépése az volt, hogy az apjához fordult – ez volt az első tíz százalék a végső döntés meghozatalában. A problémamegoldás – a maradék kilencven százalék – csak *azután* hatékony, hogy megosztottad a panaszodat egy megértő személlyel. Mielőtt bármit teszel, erre a kapcsolódásra és törődésre van szükséged, mert ha egy empatikus személy teljes mértékben melletted áll, az kiegyensúlyozza az érzelmeidet és megerősít. A lelki támogatásnak köszönhetően tisztább fejjel tudod végiggondolni a folytatást.

Remélem, ettől a könyvtől száz százalékban megkaptad, amire szükséged van: érezted az empátiát mindannak kapcsán, amin keresztülmentél, valamint felfedezted a fejlődésed új irányait. Talán maga a könyv is arra emlékeztet, hogy léteznek válaszok a kérdéseidre, csupán lapoznod kell.

Ha a jövőben nehéz helyzetbe kerülsz egy ÉÉ személlyel, bízhatok benne, hogy igennel válaszolsz a következő kérdésekre?

Te is ugyanolyan fontos vagy, mint ő?

Jogod van hozzá, hogy törődj magaddal?

Jogod van hozzá, hogy boldog légy?

Megvannak a képességeid, hogy megszerezd magadnak, amire szükséged van, még ha nem is az ÉÉSze-től?

Az ÉÉSze nyugodtan tartsa meg magának a régi dolgokat. Nem kell foggal-körömmel ragaszkodni ahhoz, amit elveszítettél. Már most is megvan benned minden, amire szükséged van – és még több is.

Függelékek

„A" függelék

Az érzelmileg éretlen szülő és személy személyiségjegyei

Személyiségének szerkezete

- Nagyon egocentrikus; önző és önmagával van elfoglalva.
- Merev és leegyszerűsítő; belül nem összetett.
- Gyenge önfejlesztés; szétkapcsolódott, rosszul integrált énrészek.
- Mindent-vagy-semmit érzelmek; minden fekete vagy fehér, jó vagy rossz.
- Következetlen és ellentmondásos nézetek és cselekedetek (a személyiség integrációjának hiánya).
- Nem önreflexív; nem gondolkodik el azon, hogy milyen szerepet játszik egy problémában; ritkán kételkedik önmagában.

A valósághoz való viszonya

- Tagadja, eltorzítja vagy elutasítja a valóságot, ha nem tetszik neki; túlzottan leegyszerűsíti a dolgokat, hogy neki legyen igaza.
- „Affektív realizmus" (Barrett és Bar, 2009); „Az a valóság, amit én annak *érzek*."
- Önreferenciális; minden róla szól, és arról, hogyan érinti őt.

- Az érzelmi vagy lelki szempontok elsikkadnak, a fizikai és anyagi aspektusokra koncentrál.
- Elvész a konkrét részletekben; nem látja az összképet, nem érti a mélyebb jelentéseket.

Érzelmi jellemzők

- Intenzív, de felszínes érzelmek.
- Alapvetően ingerlékeny és türelmetlen.
- Alacsony stressztűrés, hajlamos az impulzivitásra.
- Inkább érez, mint gondolkodik; azt teszi, amitől a legjobban érzi magát, és ami oldja a feszültségét.
- Nincsenek vegyes érzelmei; kevéssé modulált vagy árnyalt érzelmek.

A védekezés és megküzdés stílusa

- Alacsony a stressztűrése, türelmetlen, szűk látókörű, egysíkúan gondolkodik.
- Erősen védekezik, és kritikus az ismeretlennel szemben.
- Gyenge önmegfigyelés; nem képes objektív véleményt alkotni a saját gondolkodásáról vagy viselkedéséről.
- Hajlamos a konkrét, szó szerinti értelmezésre vagy a személytelen, absztrakt intellektualizálásra; az egésszel szemben a részekre összpontosít.
- Az én időbeli folytonosságának hiánya = gyenge elszámoltathatóság; „Az akkor volt, ez meg most van."
- Éretlen megküzdési mechanizmusok (G. Vaillant, 2000).

Interperszonális

- Alacsony empátia; érzéketlenség; gyakran vált ki haragot és frusztrációt másokból.

- Nem képzeli magát mások helyébe; nem képzeli el mások belső világát vagy gondolatait.
- Nem érti a célzást; nem törődik mások érzéseivel és reakcióival.
- Hajlamos rá, hogy másokat részekként, szerepekként vagy szimbolikus tárgyakként kezeljen; nem fogja fel lelki valódiságukat vagy teljességüket, mint egyéniségeket.
- Objektív helyett szubjektív; elutasít más nézőpontokat; kellemetlennek érzi a másságot.
- Érzelmi kényszerítés (másokban szégyent, bűntudatot, félelmet, önbizalomhiányt vált ki); érzelmi irányítás.
- Nem végez érzelmi munkát; nem javítja meg a kapcsolatait.
- Érzelmi intimitás helyett összemosódás vagy felszínesség.
- Nem bírja elviselni, ha más jól érzi magát: szadista, gonosz, megvető, irigy, gúnyos, szarkasztikus, cinikus.
- Rossz közvetlen kommunikáció, helyette érzelmi fertőzést alkalmaz; kivetített identifikáció.
- Erős diszkomfortérzet a mély érzelmekkel és az érzelmi intimitással kapcsolatban.
- Nehezen ad (gyenge befogadóképesség).
- Tükrözést és dicséretet, csodálatot, kivételezést, tekintélyt vár el.
- Szerepcserék; a gyerekei viselik gondját és aggódnak miatta.
- A szerep szent: mereven ragaszkodik a szerepekhez, jogosultnak érzi magát bizonyos szerepekre, másokra szerepeket kényszerít.
- Kivételez; olyan személyeket keres, akiket behálózhat, és akikkel lelkileg összeolvadhat.

„B" függelék

Az érzelmi éretlenség és érettség összehasonlítása

Érzelmi éretlenség	Érzelmi érettség
Az életről alkotott gondolatai leegyszerűsítőek, szó szerintiek és merevek. Nem szereti a folyamatosan változó valóság bizonytalanságát.	Értékeli az élet apróságait, és azt, hogy a dolgok folyamatosan változnak.
Bűntudat, harag vagy szégyen által irányít másokat.	Tudja, hogy nem irányíthat másokat, és nem is akar.
Másokat inkompetensnek tart.	A hiányosságokat az emberi lét részének tekinti.
Vonzó és karizmatikus.	Melegséget és őszinteséget sugároz.
Önmagát és másokat is szerepek alapján, bináris módon határoz meg: alávetett vagy domináns.	Egyenlőként tekint másokra, nem társadalmi rangsorolás alapján gondolkodik.

Érzelmi éretlenség	Érzelmi érettség
Gyenge szűrők; bármit kimond, ami az eszébe jut, figyelmen kívül hagyva mások érzéseit. Mindezt „őszinteségként" állítja be.	Saját tapasztalataiból származó érzéseit tisztelettel fejezi ki a másik felé.
Rossz hallgatóság; nem tud ráhangolódni másokra, akik nem értenek vele egyet.	Jó hallgatóság; fókuszált, képes ráhangolódni önmagára és másokra.
Ellenáll és tagadja a valóságot, különösen akkor, ha az nem egyezik az ő véleményével.	Elfogadással integrálja az új információkat, még akkor is, ha az kényelmetlen számára.
„Affektív realizmus" – a dolgok úgy vannak, ahogy ő azt az adott pillanatban érzi.	Nem változtat a tényeken, csak mert heves érzéseket él át.
Nem tanul a hibákból, mert a tetteit nem köti össze okként az esetlegesen másoknak okozott károkkal.	Képes korrigálni önmagát, növekedni, felelősséget vállalni a hibáiért, és tanulni azokból.
Alapvetően félénk és bizonytalan.	Az érzelmi biztonság megteremtéséhez szükséges önszabályozáshoz megfelelően erős éntudattal rendelkezik.
Védi, ami ismerős, mert a komplexitás nyomasztó.	Nyitott a véleménye megváltoztatására, ha új információ lát napvilágot.

Érzelmi éretlenség	Érzelmi érettség
Nem bízik az összetett fogalmakban, nem is akar foglalkozni velük.	Akkor is szívesen tanul, ha az új információ ellentmond a korábbi ismereteinek.
Mereven ragaszkodik a szabályokhoz, de megváltoztatja őket, ha az jelent előnyt számára.	Az embereket fontosabbnak tartja a szabályoknál, felismeri az ideológiát és a dogmát.
Büszke rá, hogy hajthatatlan és ítélkező, merev gondolkodását erkölcsi szilárdságnak tekinti.	Gondolkodási mintái rugalmasak. Véleményét az új információkhoz igazítja.
Felületes logikával söpri le mások érzelmeit. „Nem kellene így érezned, mert..."	Elfogadja, hogy mások máshogy éreznek.
Meggyőződése, hogy ha mások elég jól terveznének, minden hibát elkerülhetnének, és másoknak mindig rosszul kellene érezniük magukat a hibáik miatt.	A hibákat az élet normális részeinek tartja. Képes beismerni a hibáit, őszintén próbál fejlődni és növekedni.
Úgy véli, mások határait át lehet lépni.	Egészségesnek tartja, hogy mások határokat jelölnek ki, és tiszteletben is tartja azokat.
Elutasítja vagy kineveti a személyes fejlődést. Fenyegetve érzi magát, ha nem tartják tökéletesnek.	Élvezi a személyes fejlődést. Tudja, hogy tökéletlen, mégis szerethető.

Copyright 2021 Jessica Del Pozo/Lemke Health Partners
https://www.psychologytoday.com/us/blog/being- awake-better/202103/epidemic-emotional-immaturity (engedéllyel közölve).

„C" függelék

Az ÉÉSze hallgatólagos kapcsolati megállapodása

Ha jóban akarok lenni érzelmileg éretlen személyekkel, az alábbiakat vállalom:

1. Egyetértek azzal, hogy a te igényeid mindenki másénál előbbre valók.
2. Egyetértek azzal, hogy a te jelenlétedben nem mondom ki, amit gondolok.
3. Kérlek, mondj, amit akarsz, én nem fogok tiltakozni.
4. Igen, biztosan tájékozatlan vagyok, ha valamit nem úgy gondolok, ahogy te.
5. Természetes, hogy kiborulsz, ha valaki valamire nemet mond neked.
6. Kérlek, taníts meg rá, hogy mi tetsszen nekem és mi ne.
7. Igen, tökéletesen rendben van, ha te döntöd el, hogy mennyi időt töltsek veled.
8. Igazad van, úgy kell kimutatnom az irántad való tiszteletemet, hogy a jelenlétedben megtagadom a gondolataimat.
9. Természetes, hogy nem kell önuralmat gyakorolnod, ha nincs hozzá kedved.
10. Nincs azzal semmi gond, ha nem gondolkodsz, mielőtt kinyitod a szádat.

11. Igaz: neked sosem kellene várnod vagy kellemetlen dolgokkal foglalkoznod.
12. Egyetértek: neked nem kell alkalmazkodnod, amikor megváltoznak a körülményeid.
13. Rendjén való, ha levegőnek nézel, rám förmedsz, vagy nem örülsz, hogy látsz; én akkor is szívesen töltöm veled az időmet.
14. Természetesen jogodban áll gorombán viselkedni.
15. Kérlek, beszélj csak a kedvenc témádról, amennyit akarsz; én örömmel hallgatom, és nem várom el, hogy az én dolgaim felől is kérdezz.

Forrás: L. Gibson (2021). *Szülősebek. Hogyan gyógyítsuk be az érzelmileg éretlen szüleink (és más érzelmileg éretlen emberek) által ejtett sérüléseket! (Recovering from Emotionally Immature Parents).* Budapest: Kulcslyuk. (215–216).

„D" függelék

Az érzelmileg éretlen szülők felnőtt gyermekeinek jogai

1. A határok kijelölésének joga

Jogom van határt szabni a fájdalmat okozó vagy kizsákmányoló viselkedésnek.

Jogom van bármilyen interakciónak véget vetni, ha úgy érzem, hogy nyomást gyakorolnak rám vagy kényszerítenek.

Jogom van már jóval azelőtt bármit leállítani, hogy teljesen kimerülnék.

Jogom van befejezni az interakciót, ha nem élvezem.

Jogom van indoklás nélkül nemet mondani.

2. Az érzelmi irányítás elutasításának joga

Jogom van hozzá, hogy ne legyek mások örökös megmentője.

Jogom van azt kérni, hogy máshoz forduljanak segítségért.

Jogom van hozzá, hogy ne oldjam meg mások problémáit.

Jogom van hagyni, hogy a közreműködésem nélkül alakítsd az önértékelésedet.

Jogom van hagyni, hogy mások maguk küzdjenek meg a rosszkedvükkel.

Jogom van hozzá, hogy ne engedjek magamban bűntudatot kelteni.

3. Az érzelmi autonómiához és szellemi szabadsághoz való jog

Jogom van az érzéseimhez.
Jogom van a gondolataimhoz.
Jogom van elvárni, hogy ne nevessenek ki és ne gúnyoljanak ki az értékrendem, az ötleteim és az érdeklődési köreim miatt.
Jogom van zokon venni, ha rosszul bánnak velem.
Jogom van zokon venni mások viselkedését vagy hozzáállását.

4. A kapcsolatok megválasztásához való jog

Jogom van tudni, hogy szeretek-e valakit vagy sem.
Jogom van visszautasítani, amit adni akarnak nekem.
Jogom van hozzá, hogy ne hagyjam magam cserben csak azért, hogy másnak könnyebb legyen.
Jogom van hozzá, hogy véget vessek egy kapcsolatnak, még akkor is, ha rokonok vagyunk.
Jogom van hozzá, hogy ne függjek valakitől.
Jogom van távolságot tartani mindenkitől, akivel nem érzem jól magam vagy leszívja az energiámat.

5. Az egyértelmű kommunikációhoz való jog

Jogom van bármit mondani, ha nem erőszakosan, nem bántó módon teszem.
Jogom van kérni, hogy hallgassanak meg.
Jogom van szólni, ha megbántottak.
Jogom van megmondani, hogy valójában mit szeretnék.
Jogom van nem tudni, hogy mit várnak tőlem; ne várják el, hogy kitaláljam.

6. A saját érdekeim érvényesítésének joga

Jogom van nem csinálni valamit, ha nekem nem alkalmas az időpont.
Jogom van akkor távozni, amikor akarok.
Jogom van nemet mondani olyan programokra, amelyeken nem érzem jól magam.
Jogom van hozzá, hogy a saját ügyeimben én döntsek, és ne kételkedjek önmagamban.

7. A saját élethez való jog

Jogom van önállóan cselekedni még akkor is, ha más ezt nem helyesli.
Jogom van arra áldozni az időmet és az energiámat, amit fontosnak érzek.
Jogom van megbízni a belső tapasztalásomban és komolyan venni az ambícióimat.
Jogom van siettetés nélkül addig gondolkodni, amíg jónak látom.

8. Az egyenlőséghez és a kölcsönös tisztelethez való jog

Jogom van hozzá, hogy ugyanolyan fontos legyek, mint a másik ember.
Jogom van úgy élni az életemet, hogy senki ne gúnyoljon ki.
Jogom van hozzá, hogy független felnőttként tisztelettel bánjanak velem.
Jogom van hozzá, hogy ne szégyelljem magam.

9. Az egészséghez és jólléthez való jog

Jogom van boldogan élni, nem csak vegetálni.
Jogom van időt szakítani a kedvteléseimre.
Jogom van eldönteni, hogy mennyi időt és figyelmet szentelek másoknak.

Jogom van végiggondolni a dolgokat.
Jogom van magammal foglalkozni, akármit is gondolnak erről mások.
Jogom van időt szánni a belső világom fejlesztésére.

10. Az önmagam szeretetéhez és védelmezéséhez való jog
Jogom van együtt érezni magammal, amikor hibázom.
Jogom van változtatni az énképemen, amikor pontatlanná válik.
Jogom van szeretni és kényeztetni magam.
Jogom van hozzá, hogy ne legyek önkritikus, és élvezzem az egyediségemet.
Jogom van hozzá, hogy önmagam legyek.

Forrás: L. Gibson (2021). *Szülősebek. Hogyan gyógyítsuk be az érzelmileg éretlen szüleink (és más érzelmileg éretlen emberek) által ejtett sérüléseket! (Recovering from Emotionally Immature Parents).* Budapest: Kulcslyuk. (240–244).

Hivatkozások

Ainsworth, M. 1982. „Attachment: Retrospect and Prospect." In *The Place of Attachment in Human Behavior*, szerk. Colin Parkes és Joan Stevenson-Hinde. New York: Basic Books.

Ainsworth, M. – Bell, S. – Stayton, D. 1974. „Infant-Mother Attachment and Social Development: 'Socialization' as a Product of Reciprocal Responsiveness to Signals." In *The Integration of a Child into a Social World*, szerk. Martin Richards. New York: Cambridge University Press.

Ames, L. B. – Ilg, F. L. 1982. *Your One-Year-Old*. New York: Dell Publishing.

Anderson, C. 1995. *The Stages of Life*. New York: Atlantic Monthly Press.

Aron, E. 2020. *Szuperérzékeny vagyok! Harmóniát hozó megoldások harsány világunkban (The Highly Sensitive Person)*. Budapest: Sensum Donum.

Bandura, A. 1971. „Introduction." In *Psychological Modeling: Conflicting Theories*, szerk. Albert Bandura. New York: Routledge.

Barrett, L. F. – Bar, M. 2009. „See It with Feeling: Affective Predictions During Object Perception." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 363: 1325–34.

Beatty, M. 2022. *Ne függj senkitől! Az önmagunkkal való törődés alapjai (Co-dependent No More)*. Budapest: Édesvíz.
Boss, P. 1999. *Ambiguous Loss*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
———. 2021. *The Myth of Closure*. New York: W. W. Norton.
Böszörményi-Nagy, I. 2018. *Láthatatlan lojalitások (Invisible Loyalties)*. Budapest: Animula.
Bowen, M. 1978. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Rowman and Littlefield.
Bowlby, J. 1969. *Attachment*. New York: Basic Books.
Byng-Hall, J. 1985. „The Family Script: A Useful Bridge Between Theory and Practice." *Journal of Family Therapy* 7: 301–5.
Campbell, R. 2009. *Életre szóló ajándék. Hogyan szeressük gyermekünket! (How to Really Love Your Child)*. Budapest: Harmat.
———. 2005. *Nehéz évek. Hogyan szeressük kamasz gyermekünket! (How to Really Love Your Teenager)*. Budapest: Harmat.
Clance, P. R. 1985. *The Imposter Phenomenon*. Atlanta, GA: Peachtree Publishers.
Corrigan, E. G. – Gordon, P. 1995. *The Mind Object*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
Del Pozo, J. 2021. „Epidemic Emotional Immaturity: The Deadly Cost of Not Growing Up." Being Awake Better (blog), *Psychology Today*. Március 29. https://www.psychologytoday .com/us/blog/being-awake-better/202103/epidemic-emotional-immaturity.
Ecker, B. – Hulley, L. 1996. *Depth-Oriented Brief Psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

———. 2005–2019. *Coherence Therapy: Practice Manual and Training Guide*. Oakland, CA: Coherence Psychology Institute.
Epstein, M. 2022. *The Zen of Therapy*. New York: Penguin Press.
Erikson, E. 2002. *Gyermekkor és társadalom (Childhood and Society)*. Budapest: Osiris.
Faber, A. – Mazlish, E. 2013. *Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje (How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk)*. Budapest: Reneszánsz Kvk.
Festinger, L. 2000. *A kognitív disszonancia elmélete (A Theory of Cognitive Dissonance)*. Budapest: Osiris.
Fonagy, P. – Target M. 2008. „Attachment, Trauma, and Psychoanalysis: Where Psychoanalysis Meets Neuroscience." In *Mind to Mind: Infant Research, Neuroscience, and Psychoanalysis*, Elliot Jurist, Arietta Slade és Sharone Bergner (szerk.). New York: Other Press.
Fosha, D. 2000. *The Transforming Power of Affect*. New York: Basic Books.
———. 2004. „Nothing That Feels Bad Is Ever the Last Step." In special issue on „Emotion in Psychotherapy," szerk. L. Greenberg, *Clinical Psychology and Psychotherapy* 11: 30–43.
Fraad, H. 2008. „Toiling in the Field of Emotion." *Journal of Psychohistory* 35: 270–86.
Freud, A. 2008. *Az én és az elhárító mechanizmusok (The Ego and the Mechanisms of Defence)*. Budapest: Animula.
Freud, S. 1894. *The Neuro-Psychoses of Defence*. Redditch, UK: Read Books Ltd.

Gendlin, E. T. 2016. *Fókuszolás. Életproblémák megoldása önerőből (Focusing)*. Budapest: Edge 2000.
Gibson, L. C. 2017. *Érzelmileg éretlen szülők felnőtt gyermekei (Adult Children of Emotionally Immature Parents)*. Budapest: Kulcslyuk.
———. 2021. *Szülősebek. Hogyan gyógyítsuk be az érzelmileg éretlen szüleink (és más érzelmileg éretlen emberek) által ejtett sérüléseket? (Recovering from Emotionally Immature Parents)*. Budapest: Kulcslyuk.
———. 2020. *Who You Were Meant to Be: A Guide to Finding or Recovering Your Life's Purpose*, 2nd ed. Virginia Beach, VA: Blue Bird Press.
———. 2021. *Self-Care for Adult Children of Emotionally Immature Parents*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
Gottman, J. – DeClaire, J. 2016. *Gyerekek érzelmi intelligenciája. Nevelés szívvel-lélekkel (The Relationship Cure)*. Budapest: Jaffa.
Gottman, J. – Silver N. 2016. *A jól működő házasság hét alapelve (The Seven Principles for Making Marriage Work)*. Budapest: Kulcslyuk.
Green, R. 1998. *The Explosive Child*. New York: HarperCollins.
Hatfield, E. R. – Rapson, R. L. – Le, Y. L. 2009. „Emotional Contagion and Empathy." In *The Social Neuroscience of Empathy*, szerk. Jean Decety és William Ickes. Boston: MIT Press.
Helgoe, L. 2019. *Fragile Bully*. New York: Diversion Books.
Johnson, S. 2019. *Attachment Theory in Practice*. New York: Guilford Press.
Jung, C. G. 1997. *Jung on Active Imagination*. Szerk. J. Chodorow. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Karpman, S. 1968. „Fairy Tales and Script Drama Analysis." *Transactional Analysis Bulletin* 26: 39–43.
Kernberg, O. 2011. *Határeseti állapotok és patológiás nárcizmus (Borderline Conditions and Pathological Narcissism)*. Budapest: Animula.
Kohut, H. 2001. *A szelf analízise. A nárcisztikus személyiségzavarok pszichoanalitikus kezelése (The Analysis of the Self)*. Budapest: Animula.
Kurcinka, M. S. 2016. *Eleven kölykök: kézikönyv az élénk, mozgékony, dacos, lobbanékony, érzékeny és fogékony gyerekek neveléséhez (Your Spirited Child)*. Budapest: Jaffa.
Mahler, M. – Pine, F. – Bergman, A. 1975. *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books.
Maier, S. F. – Seligman, M. E. P. 2016. „Learned Helplessness at Fifty: Insights from Neuroscience." *Psychological Review* 123: 349–67.
Marlow-MaCoy, A. 2020. *The Gaslighting Recovery Workbook*. Emeryville, CA: Rockridge Press.
Maslow, A. 2021. *A lét pszichológiája felé (Toward a Psychology of Being)*. Budapest: Gabo.
McCullough, L. – Kuhn, N. – Andrews, S. – Kaplan, A. – Wolf, J. – Hurley, C. 2003. *Treating Affect Phobia*. New York: Guilford Press.
Minuchin, S. – Montalvo, B. – Guerney, B. G. – Rosman, B. L. – Schumer, F. 2022. *A nyomor családjai – struktúra és terápia (Families of the Slums)*. Budapest: Animula.
Mirza, D. 2017. *The Covert Passive-Aggressive Narcissist*. Ashland, OR: Debra Mirza and Safe Place Publishing.
Newberg, A. – Waldman, M. R. 2009. *How God Changes Your Brain*. New York: Ballantine Books.

Ogden, T. 1982. *Projective Identification and Psychoanalytic Technique*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
Pillemer, K. 2020. *Fault Lines*. New York: Avery/Penguin Random House.
Porges, S. 2011. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation*. New York: W. W. Norton.
———. 2022. *Útmutató a polivagális elmélethez. A biztonságérzet átalakító ereje (The Pocket Guide to the Polyvagal Theory)*. Budapest: Ursus Libris.
Sapolsky, R. M. 2007. „Stress." *Radiolab*-interjú. https://radiolab.org/episodes/91580-stress.
———. 2012. „How to Relieve Stress." *Greater Good Magazine*, március 22. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_relieve_stress.
Schwartz, R. 2023. *Belső családrendszer (Internal Family Systems)*. Budapest: Édesvíz.
———. 2022. *Csak a jó van benned (No Bad Parts)*. Budapest: Édesvíz.
Seligman, M. E. 1972. „Learned Helplessness." *Annual Review of Medicine* 23: 407–12.
Shaw, D. 2014. *Traumatic Narcissism*. New York: Routledge.
St. Aubyn, E. 2018. *Patrick Melrose (Some Hope)*. Budapest: Jelenkor.
Steiner, C. 1974. *Scripts People Live*. New York: Grove Press.
Taylor, K. 2004. *Brainwashing*. Oxford, UK: Oxford University Press.

United States Institute of Peace. 1995. „Truth Commission: South Africa." December 1. https://www.usip.org/publications/1995/12/truth-commission-south-africa.
Vaillant, G. 1977. *Adaptation to Life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
———. 2000. "Adaptive Mental Mechanism: Their Role in a Positive Psychology." *American Psychologist* 55: 89–98.
———. 2009. *Spiritual Evolution*. New York: Harmony Books.
Vaillant, L. M. 1997. *Changing Character*. New York: Basic Books.
van der Kolk, B. 2023. *A test mindent számon tart. Az agy, az elme és a test szerepe a traumafeldolgozásban (The Body Keeps the Score)*. Budapest: Ursus Libris.
Whitfield, C. L. 1987. *Healing the Child Within*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.
Winnicott, D. W. 1958. „Mind and Its Relation to the Psyche-Soma." In *Collected Papers: Through Paediatrics to Psychoanalysis*. London: Tavistock.
———. 1988. *Human Nature*. New York: Schocken.
———. 1989. *Psycho-Analytic Explorations*. Szerk. Clare Winnicott, Ray Shepherd, és Madeleine Davis. New York: Karnac Books.
———. 2002. *Winnicott on the Child*. New York: Perseus Books Group.
Wolynn, M. 2023. *Örökölt családminták. Félelmek, érzések és viselkedésminták, melyeket a tudtunkon kívül átvettünk (It Didn't Start with You)*. Budapest: Édesvíz.

SOMOGYI KÖNYVTÁR
1881
SZEGED

A szerzőről

Lindsay C. Gibson, PsyD, klinikai szakpszichológus

Több mint harmincöt éve dolgozik pszichoterapeutaként, állami és magánpraxisban egyaránt. Korábban a Virginia Konzorcium Program adjunktusa volt, melynek keretén belül klinikai elméletet és pszichoterápiás technikákat tanított doktorandusz hallgatóknak. Munkája során a felnőttekkel való együttműködésre specializálódott, hogy segítsen nekik új szinteket elérni személyes fejlődésükben, a másokkal való érzelmi intimitásban, valamint az érzelmileg éretlen családtagokkal való kapcsolattartásban.

A hazánkban is nagyon népszerű Érzelmileg éretlen szülők felnőtt gyerekei és Szülősebek című könyvek világhírű pszichológus szerzője új művében gyakorlati útmutatót ad azoknak, akik érzelmileg éretlen emberekkel – elsősorban szülőkkel, testvérekkel, partnerekkel, felnőtt gyerekekkel – szeretnének egészségesebb viszonyt kialakítani. Tapasztalt terapeutaként jól tudja, hogy a ma divatos „szakíts meg vele minden kapcsolatot" tanács sok esetben nem működik – sem érzelmileg, sem a gyakorlatban.

Bántalmazó kapcsolat esetén természetesen indokolt lehet a teljes elhatárolódás is, ám gyakran bonyolultabb a helyzet, mert bár az érzelmileg éretlen ember sok fájdalmat és csalódást okoz, mégis kötődhetünk hozzá. Lehet, hogy valami miatt (pl. közös gyerekek elvált szülei vagyunk) elkerülhetetlen a kapcsolattartás. És talán szeretjük is. Fontos azonban, hogy ha fenn kívánjuk tartani vele a kapcsolatot, akkor meg tudjuk védeni magunkat, és ne kelljen eltűrnünk olyat, amit nem akarunk eltűrni.

Lindsay C. Gibson új könyve napi szinten használható gyakorlati tanácsokat kínál ahhoz, hogy a lehető legjobban kezeljük az érzelmileg éretlen emberekhez fűződő kapcsolatainkat. Megtanítja felismerni a leggyakoribb csapdákat (például önfeladás a „béke" kedvéért, vagy hiábavaló reménykedés abban, hogy a másik megváltozik), kijelölni a határainkat, valamint megőrizni az önbizalmunkat és a lélekjelenlétünket a nehéz helyzetekben is. Eszközöket ad, hogy bűntudat, szégyen és félelem nélkül kiállhassunk önmagunkért, erősebbek és szabadabbak lehessünk, miközben nem kell elszakadnunk a számunkra fontos személytől sem.

9 786156 471857

4990 Ft